Încrede-te în forțele de vindecare ale naturii!

Alexander GRADY

100 LEACURI PENTRU BOLI

Prevenire * Recunoaștere * Vindecare

SĂNĂTATE CU MIJLOACE NATURALE

GEMMA PRES

Alexander Grady – 100 de leacuri pentru 100 de boli

Alexander Grady

Nr. 433

100 de leacuri pentru 100 de boli

Prusac Elena
mai 2000
Izlati

GEMMA PRES
București, 2000

Redactor: Radu Greceanu
Ilustrații: Walter Riess
Consultant științific: Sabina Grigoriu

Toate drepturile asupra acestei versiuni sunt rezervate editurii GEMMA PRES, București
Orice publicare, reproducere și multiplicare, chiar și a unor fragmente din acest text,
fără autorizarea editurii, vor fi urmărite conform Legii nr. 8/96
ISBN 973-97976-9-5 • Tiparul executat la C.N.I. CORESI

Cuprins

Oare de ce ne îmbolnăvim? 7
Deprinderi sănătoase, pentru o viață lipsită de boli 9
Călirea organismului 9
Aerul 9
Soarele 10
Apa 10
Dușul 11
Baia 11
Spălarea corpului cu apă rece 11
Cura Kneipp 11
Băile parțiale. 12
Băile de aburi 13
Băile cu sare 13
Băile aromate 13
Masajele cu jet de apă 14
Instilații 15
Călcatul apei 16
Alergarea prin rouă 16
Alergarea prin zăpadă 16
Mișcarea 16
Somnul 17
Activitatea la vârsta pensiei 17
Sisteme de relaxare 18
Masajul 18
Periajul pielii 18
Exerciții de gimnastică 19
Autorelaxarea 19
Întreținerea tenului 20
Modul de folosire a plantelor medicinale 20
Alimentația și rolul ei în sănătatea noastră 24
Tratarea afecțiunilor prin alimente 26
Puterea vindecătoare a legumelor 27
Puterea vindecătoare a fructelor 28
Recomandări pentru cei ce vor să slăbească 29
Plante medicinale 30

Afin 30
Anason 31
Anghelică 32
Anghinare 33
Armurariu 33
Arnică 34
Barba popii 35
Brânca ursului 36
Brustur 37
Brustur dulce 38
Busuioc 39
Cătină 40
Cașul popii 41
Cerențel 43
Chimen 44
Cicoare 44
Cimbru 45
Ciubotica cucului 47
Coada calului 48
Coada racului 51
Coada șoricelului 52
Coriandru 54
Cretișoară 55
Crușin 56
Drăgaică 57
Dud 59
Fasole 60
Fenicul 60
Ferigă 61
Frag 62
Frasin 63
Gălbenele 63
Ghințură 65
Gutui 66
Hamei 66
Hasmațuchi 67
Hrean 68
Iarbă mare 69
Ienupăr 70
In 71
Isop 72
Leurdă 72
Leuștean 74
Levănțică 75
Limba mielului 76
Lumânărică 76
Mac 77
Măceș 78
Măcriș de baltă 79
Măcrișul iepurelui 79
Măghiran 80
Mărar 81
Mentă 81
Mesteacăn 82
Mierea ursului 84
Mur 84
Mușețel 85
Muștar alb 87
Nalbă 88
Năsturași 89
Nuc 90
Obligeană 91
Osul iepurelui 93
Păducel 94
Păpădie 95
Pătlagină 96
Pătrunjel 98
Pedicuță 98
Pelin 100
Pelinaș 101
Pir 102
Podbal 103
Porumb 104
Porumbar 105
Pufulița cu flori mici 106
Roiniță 107
Rostopască 108
Rozmarin 109
Salcâm 110
Salvie 111
Silur 112
Soc 113
Splinuță 114
Sunătoare 115
Șovârv 116
Talpa gâștei 117
Tarhon 118
Tătănească 118
Tei 121
Toporaș 121
Traista ciobanului 122
Trei frați pătați 123
Troscot 124

Turiță mare 125
Telină 126
Țintaură 127
Urechelniță 128
Urzică 128
Urzică moartă 130
Usturoi 132
Valeriană 133
Varză albă 134
Vâscul 135
Ventrilică 136
Vinariță 137
Vișin 138
Zmeur 139

Tratamente naturiste speciale 140
Tratamentul cu varză 140
Tratamentul cu vin 141
Condimentele ca medicament 143
Anason 144
Ardei iute 144
Boia de ardei 144
Busuioc 145
Chimen 145
Cimbru 145
Coriandru 145
Cuișoare 145
Dafin 145
Fenicul 145
Ienibahar 145
Ienupăr 146
Hamei 146
Hasmațuchi 146
Leuștean 146
Mac 146
Măghiran 146
Mărar 146
Mentă 146
Muscat (Nucșoară). . 146
Mușlar 147
Păstârnac 147
Pătrunjel 147
Piper 147
Scorțișoară 147
Tarhon 147
Usturoi 147
Vanilie 147
Alte boli ce se tratează cu condimente 148

Afecțiuni și tratamente 150
Abces 150
Acnee 150
Acufene 150
Afecțiuni ale ficatului 151
Amigdalită 151
Anemie 152
Angină pectorală 153
Apă la genunchi (Hidartrită, Hidartroză) 153
Apoplexie 154
Arsuri 155
Arterioscleroză 155
Astenie nervoasă 156
Astm bronșic 157
Balonări 158
Bătături 159
Blocaj renal 159
Boli ale intestinelor 160
Boli de inimă 161
Boli de rinichi 161
Boli ale căilor respiratorii . . . 162
Boala lui Parkinson 163
Bolile vârstei a treia 164
Cataractă 165
Căderea părului 165
Cancer 166
Colică renală 167
Calculi și colici la vezica biliară . 168
Constipație 169
Crampe stomacale și intestinale (Colici) 170
Cuperoză 171
Deficiențe de creștere (copii) . 171
Degerături 172
Depurarea sângelui 172
Diabetul zaharat 172
Diaree 174
Dizenterie 175
Dureri de cap (Migrene) 175
Dureri de coloană 176
Dureri de dinți 177
Dureri de stomac 178
Eczeme umede 179
Eczeme uscate 179
Edeme 180
Enurezis 180
Epilepsie 181
Epistaxis 182
Epuizare 182
Faringită 183
Febră 183
Greutate la urinare 184
Gripă 184
Gușă 185
Gută 186
Guturai 186
Halitoză (Halenă) 186
Hematurie 187
Hemoroizi 187
Hernie inghinală 189
Hidropizie (Edeme) 189
Hipertensiune arterială 189
Hipotensiune arterială 191
Icter 191
Inflamația testiculelor 192
Inflamația vezicii biliare 192
Inflamația vezicii urinare 193
Insomnie 194
Intoxicație alcoolică 195
Intoxicație nicotinică 195
Isterie 195
Lapsus / Pierderea memoriei . . 196
Laringită 196
Lăcrimarea ochilor 197
Leucoree 198
Lipsa aciditătii 198
Lumbago 199
Mâncărimi (Prurit) 199
Melancolie / Astenie nervoasă . . 200
Menstruație neregulată 200
Menstruație redusă 201
Menstruație excesiv de abundentă 201
Negi 202
Nervozitate 202
Nevralgie 203
Nisip la vezica urinară 203
Oase moi la copii 204
Obezitate 204
Oboseală 205
Ochi inflamați 205
Otită 205
Ovare inflamate 206
Pericardită 206
Picioare obosite 206
Picioare reci 207
Picioare umflate 207
Pietre la vezica biliară 208
Pirozis 208
Pneumonie 208
Poftă de mâncare scăzută (Anorexie) 209
Prolaps rectal 209
Prolaps uterin 210
Prostată (Adenom) 210
Psoriazis 211
Rahitism 211
Răgușeală 212
Răni 212
Răni în cavitatea bucală 213
Reumatism 213
Rezultate școlare slabe 214
Rofi de lapte 214
Scabie (Râie) 214
Sciatică 215
Scleroză 215
Scleroză multiplă (Leuconevraxită) 216
Sinuzită 216
Sughiț 217
Tahicardie 217
Transpirația picioarelor 217
Transpirație nocturnă 217
Tremur 218
Tulburări circulatorii 218
Tulburări de digestie 218
Tuse 219
Tuse convulsivă 219
Tuse uscată 220
Ulcer stomacal 220
Uter inflamat 220
Varice 221
Viermi intestinali 221
Zona zoster 222

Amestec de ceaiuri „Elixirul vieții“ sau „Elixirul de Silezia“ 223
Denumirea populară a unor boli 224
Principalele afecțiuni și boli, și plantele medicinale 225
Plantele medicinale și modul lor de acțiune 227
Conținutul în vitamine și substanțe minerale la 100 grame fructe 250
Index 251

Oare de ce ne îmbolnăvim ?

Cu puține excepții, toți ne naștem sănătoși și, în plus, în primul nostru an de viață, în organism își desăvârșește dezvoltarea un sistem complicat de apărare împotriva bolilor, a infecțiilor și a tulburărilor de orice fel, anume sistemul imunitar. Și totuși, mai devreme sau mai târziu, fiecare dintre noi ajunge să se îmbolnăvească. Care să fie cauza, sau cauzele? Înseamnă că acest sistem de autoapărare al organismului viu - sistemul imunitar - nu este absolut perfect, nu are puteri nelimitate, nu poate funcționa veșnic, și el se poate defecta, ba chiar, câteodată, din păcate, poate chiar să clacheze. Logic ne punem întrebarea ce anume îl poate face să cedeze, ce anume îl scoate din echilibrul lui firesc, dând astfel voie să apară disfuncții ale organismului? Evident că nu există decât un răspuns posibil la această întrebare și anume, prin felul nostru de viață influențăm, de cele mai multe ori inconștient, profund negativ sănătatea noastră. Trăim într-un mediu poluat chiar de noi, mâncăm pe apucate, când ne aducem aminte, indiferent ce, stăm aproape toată ziua în încăperi închise, poluate sonor, lucrăm la lumină artificială multe ore din zi fie stând jos nemișcați, fie stând în picioare nemișcați, bem cafele peste cafele în speranța de a ne menține trează atenția nefiresc de mult timp pentru organism, fumăm, aprinzându-ne de fiecare dată când ne enervăm, sau nu știm să rezolvăm pe loc o situație deosebită o nouă țigară, consumăm alcool ca să ne relaxăm, dormim puțin și nu tocmai în cele mai indicate condiții pentru un somn cu adevărat reconfortant. Deci, concluzionând, prin felul nostru de viață modern, prin proastele noastre obiceiuri de viață, noi ne influențăm în mod negativ viața și sănătatea.

Mulți dintre dumneavoastră vor spune poate, citind aceste rânduri, bine, dar ce pot eu să fac? Aceasta este lumea în care îmi este dat să trăiesc, cu poluarea pământului, a apei și a aerului ei, aceasta este societatea în care trebuie să trăiesc cu regulile ei sociale de care nu pot să nu țin seama! Ce pot să fac?!

Multe! Unele lucruri sunt extrem de simple și la îndemână, depinzând numai de conștiința noastră și de voința noastră, altele sunt mai complicate, depinzând și de cei din jur. Acest lucru însă nu trebuie să ne sperie și să ne demobilizeze, ci dimpotrivă, trebuie să ne facă să gândim mai mult și să acționăm mai hotărât conform convingerilor noastre.

O viață trăită în consens cu legile naturii, disciplina interioară și socială, responsabilitatea asumată față de tot ceea ce facem, toleranța și respectul față de oamenii din jur, pot însemna o mare șansă de viețuire și supraviețuire a noastră ca indivizi și specie. Mulți oameni de știință sunt ferm convinși că rata mare a îmbolnăvirilor se datorează în egală măsură ignorării unor reguli simple de viață sănătoasă, precum și suprasolicitărilor sufletești legate de teama de necunoscut și spaima nesiguranței. Un psihic afectat și un corp suprasolicitat fizic nu pot duce decât la îmbolnăvirea întregului organism.

Nimeni nu poate oferi un cod perfect de reguli precise, care, urmate strict, pot preveni absolut orice fel de îmbolnăvire, dar și în cazul sănătății, ca în multe alte cazuri din viață de altfel, cel mai mare ajutor trebuie să ți-l oferi tu însuți.

Hipocrate, părintele medicinei universale, spunea, tuturor celor care-l întrebau cum pot scăpa de îmbolnăviri, că este mult mai ușor să previi o îmbolnăvire a organismului decât să o tratezi.

Dar cum, prin ce mijloace pot fi prevenite îmbolnăvirile?

Simplu! Făcând totul în viață cu măsură și respectând câteva reguli de igienă și de călire a organismului. Grecii și romanii aveau un adevărat cult pentru călirea organismului. Ei știau că apa, aerul, soarele, mișcarea, spălarea cu apă rece, băile cu plante medicinale, băile de abur, masajul, nămolul, exercițiile speciale de destindere, toate întăresc organismul și-l feresc de îmbolnăvire, iar în cazul în care acesta a intrat deja într-un dezechilibru, pentru că de fapt boala acest lucru îl consemnează, un dezechilibru în funcționarea corectă a unui organ, aceste proceduri simple de tratament pot reface echilibrul optim inițial. Mult mai aproape de zilele noastre, vestitul medic balneo-fizioterapeut S. Kneipp, atrăgea și el atenția, de exemplu, asupra importanței utilizării apei sub formă de jet, caldă, rece, sau ca băi alternative în procesul de călire

al organismului, sau în acela de reechilibrare a sistemului cardiovascular, neuroendocrin și muscular. Și Maria Treben, o personalitate în domeniul tratamentelor naturiste, consemna la un moment dat: „... dacă faci multe plimbări în aer curat, dacă folosești legumele și fructele în așa fel, încât să păstrezi cât mai multe din vitaminele, mineralele și oligoelementele pe care le conțin, dacă te speli cu apă rece și te bucuri de ciripitul păsărelelor, de culorile și parfumurile florilor, dacă te bucuri de un somn suficient și liniștit, poți fi sigur că bolile te vor ocoli...". Tot Maria Treben se referea într-una din numeroasele ei cărți la importanța și valoarea folosirii plantelor medicinale pentru menținerea sau redobândirea sănătății pe o cale simplă și la îndemâna oricui. Ea spunea: „Întâlnirea mea cu biologul austriac Richard Willort a dat un alt sens vieții mele, deșteptându-mi interesul pentru plantele medicinale. Ne plimbam împreună și mă învăța particularitățile și proprietățiile anumitor plante. Stăteam de vorbă cu oamenii în vârstă de prin partea locului, cercetam manuscrise, îmi notam rețete vechi pentru tratarea anumitor afecțiuni... În grădina Domnului am găsit prin plantele medicinale remedii atât pentru prevenirea îmbolnăvirilor cât și pentru vindecarea unor suferințe mai mari, sau mai mici."

Specialiștii contemporani recomandă cu insistență „revenirea la natură", adică plimbări în picioarele goale, băi reci, mișcare multă, exerciții de respirație, autorelaxare, saună, înot, băi de plante etc. etc. Ei susțin și argumentează convingător, dând exemple concrete, că toate acestea trebuie făcute de noi toți încă din fragedă copilărie și că practicarea lor cu regularitate asigură menținerea sănătății în proporție de optzeci și cinci la sută, bolile fiind mult mai ușor de tratat atunci când totuși apar, evoluția lor fiind de mult mai scurtă durată și mult lipsită de gravitate.

În speranța că prin aceste câteva cuvinte introductive am reușit să vă trezim interesul, în cele ce urmează vă propunem câteva metode, exerciții și proceduri practice, ușor de făcut de către dumneavoastră, astfel încât învățând corect să profitați de binefacerile aerului, apei, soarelui, ale mișcării și ale folosirii fructelor, legumelor și plantelor medicinale să vă mențineți sănătatea, sau să v-o redobândiți.

Alexander Grady

Deprinderi sănătoase, pentru o viață lipsită de boli

În general toți avem pretenția, în fond absurdă, ca organismul nostru să funcționeze perfect tot timpul, să-l putem solicita fără limite, iar apoi să-și recapete singur, fără nici un ajutor din partea noastră, forța și vigoarea indiferent la ce efort, de multe ori, nemăsurat îl supunem și, în plus, ni se pare absolut firesc ca forțele-i proprii de vindecare să fie nesfârșite. Dar exact când te aștepți mai puțin poți să ai surpriza ca cel mai bun și mai credincios prieten al tău, organismul tău, sănătatea, să te trădeze. De obicei doar într-un astfel de moment începem să ne întrebăm de ce s-a putut întâmpla un astfel de lucru. Răspunsul este unul singur și foarte simplu de altfel. Nu prietenul tău te-a trădat, ci tu l-ai trădat pe el. Și nu o dată, așa cum a făcut-o el în clipa respectivă, ci de nenumărate ori, ani în șir. N-ai făcut niciodată nimic să-l ajuți să te poată și el ajuta la rândul lui. Nu poți abuza la infinit de propria-ți sănătate. Cei ce încearcă să se amăgească cu o astfel de idee trăiesc, clipă de clipă sub semnul pericolului. Acest pericol însă poate fi micșorat, chiar îndepărtat în mare măsură dacă vom ține seama în viața noastră de zi cu zi de câteva reguli simple. Maria Treben spunea într-una din lucrările sale: „Fiecare trebuie să decidă singur ce valoare are pentru el propria-i sănătate. Dumnezeu ne-a pus la dispoziție toate mijloacele și metodele necesare prevenirii bolilor și asigurării sănătății, iar tot ceea ce ne cere este puțin efort pentru valorificarea darurilor Sale."

Călirea organismului

Scopul principal al călirii organismului este acela de a-l apăra de îmbolnăvire, știut fiind faptul că un organism călit va respinge totdeauna mult mai ușor îmbolnăvirile, în special cele legate de schimbările de temperatură. În același timp, metodele de călire ale organismului stimulează activitatea inimii, deci implicit întregul sistem circulator, influențând marcat pozitiv și sistemul nervos, conferindu-i acestuia o rezistență sporită la stres și în situații limită, de care, nu-i așa, nu suntem scutiți nici unul dintre noi, indiferent în ce domeniu ne desfășurăm activitatea. Deci, „într-un cuvânt" călirea organismului răspunde perfect atingerii unui deziderat uman, ideal al omenirii din antichitate și anume: „mens sana in corpore sano".

Dintre metodele de călire ale organismului ne vom opri mai pe larg la cele legate de folosirea judicioasă a factorilor naturali, adică folosirea în beneficiul sănătății noastre a aerului, soarelui, apei, cât și de însușirea unor deprinderi sănătoase de mișcare, relaxare și autorelaxare, menite și ele a ne conferi un plus de vitalitate și rezistență la boli.

Aerul

Majoritatea vieții noastre ne-o petrecem în încăperi închise, și cu excepția celor câtorva minute petrecute sub duș, sau în baie, avem tot timpul trupul îmbrăcat. Este firesc deci ca, în decursul atâtor ani, pielea, acest înveliș conjunctiv-epitelial care acoperă întreaga suprafață a corpului nostru și care are funcțiuni multiple ca cele de protecție, de reglare a temperaturii, de excreție, de percepție tactilă, termică, dureroasă, etc. să-și fi pierdut, tocmai datorită condițiilor de mediu în care trăiește, puterea de reacție la diferențele de temperatură, devenind astfel, absolut firesc, extrem de vulnerabil la bolile care-l pândesc. De aceea, pentru a căli organismul și a-i crește capacitatea de autoapărare, indiferent de anotimp trebuie să aerisiți foarte bine încăperile. Încercați să dormiți cât mai multe luni pe an cu geamul deschis. Cu cât veți trăi, munci și dormi mai mult în aer curat cu atât veți fi mai feriți de boli, veți avea o bună dispoziție remarcabilă, veți fi lipsiți de dureri de cap și de stări de nervozitate. În fiecare dimineață, imediat după ce v-ați dat jos din pat, și în fiecare seară înainte de a vă culca este recomandat să faceți, timp de zece minute, în fața ferestrei larg deschise, câteva exerciții de respirație: inspirați profund pe nas ridicând brațele în sus, apoi, coborând lent brațele expirați pe gură, încercând să dați afară tot aerul din plămâni; scuturați bine brațele și mâinile.

Fie iarnă, fie vară, profitați de orice prilej de a vă plimba în aer liber, cu precădere prin parcuri. O dată cu apariția primelor raze de soare primăvăratice, încercați să vă transferați locul de citit, de scris, sau al altor activități, chiar și gospodărești cât mai mult în aer curat, fie chiar și numai pe balcon. Dacă aveți norocul să aveți o grădină profitați din plin de acest lucru și petreceți cât mai mult din timpul dumneavoastră liber bucurându-vă de verdeața și florile care înmiresmează aerul grădinii dumneavoastră. Extrem de binefăcătoare pentru întregul organism este și să lucrați în grădină. Nu vă sfiiți, chiar dacă aveți doar un petec de pământ, să plantați legume, sau fructe, să îngrijiți florile, pentru că fiecare clipă în care faceți mișcare în aer liber înseamnă de fapt un strop de sănătate în plus.

De câte ori aveți prilejul petreceți-vă sfârșitul de săptămână, sau concediu în zone muntoase, împădurite în special cu păduri de conifere. Recomandabil este ca în astfel de circumstanțe să nu vă mulțumiți să stați doar pe terasa unei cafenele, sau în curtea gazdei dumneavoastră, ci să faceți plimbări, la pas, de două-trei ore, fără însă a vă obosi. Mișcarea potențează o astfel de adevărată baie de aer proaspăt, de alimentare a organismului cu ozon, care la rândul ei favorizează metabolismul, intensificând schimbul de substanțe, stimulează circulația superficială, crește pofta de mâncare și călește organismul în primul rând contra posibilelor răceli dar și a celorlaltor afecțiuni legate de obicei de o de îmbolnăvire a sistemului metabolic.

Soarele

Soarele, astrul vieții noastre are, cum este de la sine înțeles, un efect major asupra organismului și sufletului nostru. Când timpul este urât afară, când lumina și căldura soarelui nu reușesc să străbată plafonul gros de nori, când este întunecat și posomorât ne simțim obosiți, deprimați, lipsiți de orice chef de viață, iar atunci când lumina și căldura razelor solare ne învăluie din toate părțile parcă înflorim, devenim brusc mult mai activi, mai veseli și mai echilibrați, simțim deplin bucuria de a trăi și puterea forțelor noastre creative.

Lumina naturală stimulează circulația sangvină, are un efect benefic asupra sistemului nervos, fortifică sistemul de imunitate făcându-ne mult mai rezistenți chiar și în fața asaltului bolilor infecțioase.

Expunerea liberă a corpului la razele solare trebuie făcută, cum în general trebuie făcute toate lucrurile în viață, cu măsură. În ultima vreme efectul curativ al băilor de soare este deosebit de controversat datorită apariției în ultimii ani a exploziilor puternice din soare și a rarefierii stratului de ozon protector. Deci, bucurați-vă de soare cu măsură cu precădere dimineața și seara. Dacă veți merge la plajă, chiar și numai în grădină, sau dacă veți face plajă, la mare, sau la munte, atunci nu uitați să vă protejați corpul cu creme, sau loțiuni protectoare, purtați pălării de soare. Când vă expuneți la soare în toiul zilei, preferați locurile în care lumina solară este filtrată prin frunzișul crângurilor și a pădurilor. Evident că la mare veți avea un cort, sau o umbrelă, iar atunci când vă veți deplasa în oraș este preferabil să umblați pe la umbră.

Trebuie neapărat să ținem seama de un adevăr de netăgăduit: nu toți oamenii suportă la fel, atât în ceea ce privește intensitatea, cât și durata radiațiile solare. Cei cu tenul deschis, de exemplu, trebuie să fie mult mai prudenți decât cei cu un ten închis. Și totuși, indiferent de ten, totdeauna trebuie să ne adaptăm treptat organismul la băile de soare prelungite. Cei care vor abuza de soare, poate dintr-o dorință extremă de a se bronza cât mai repede și cât mai tare, pot suporta efectele neplăcute ale arsurilor provocate de razele solare.

Apa

Când suntem întrebați ce înseamnă cuvântul „apă“, când ni se cere o definiție a ei și a utilizărilor ei, toți avem impresia că nu există răspuns mai la îndemână, că știm absolut tot ceea ce se poate ști despre acest subiect. Ba chiar, unii mai hâtri, ar putea să ne citeze definiția din DEX: „lichid incolor, fără miros, fără gust, compus hidrogenat al oxigenului, indispensabil vieții omului.“ Utilizările curente ale apei ne sunt foarte bine cunoscute și ele, dar oare, apa are numai folosințele și calitățile cunoscute curent? Răspunsul este: nu. Apa, prin diverse proceduri fizioterapeutice care au fost elaborate în decursul anilor, a devenit și un adjuvant de bază în întreținerea sănătății, în prevenirea îmbolnăvirilor, ba chiar și în tratarea cu succes a unor boli

deja instalate, deoarece procedurile fizioterapeutice bazate pe folosirea diversă a apei îmbunătățesc circulația periferică, întăresc activitatea inimii, conferă un tonus muscular bun, cresc rezistența inimii, în același timp crescând și rezistența organismului la infecții, toate acestea împreună ducând implicit la fortifierea sistemului nervos, adică, într-un cuvânt, apa ne ajută să ne menținem sănătatea și psihicul echilibrat.

Noi oamenii suntem, de fapt, fascinați de apă. De câte ori nu vi s-a întâmplat ca aflându-vă în apropierea unui pârâiaș de munte să nu rezistați tentației de a vă descălța și de a face câțiva pași prin apă? Sau câți dintre noi nu-și doresc chiar de la apariția primelor raze de soare să meargă la mare, sau la strand? Și acest lucru fără ca măcar o clipă să fim pe deplin conștienți că scăldându-ne, bălăcindu-ne, înotând, contribuim la păstrarea stării de sănătate a organismului nostru. Fără să știm, înotând de exemplu, ne antrenăm și ne fortificăm tot corpul, întregul sistem muscular este pus în mișcare, coloana vertebrală este solicitată, iar pielea beneficiază de un masaj extrem de eficient pentru activarea sistemului sangvin. V-ați gândit vreodată că intrând cu picioarele într-un pârâu faceți de fapt un procedeu de cură Kneipp? De fizioterapie? De călire și fortificare a organismului?

Există mai multe procedee de călire și tratare a organismului cu ajutorul apei și anume băi diverse, masaje cu jet de apă, masaje sub apă, comprese, călcarea apei, plimbările cu picioarele goale prin roua dimineții, sau prin zăpadă.

Și în folosirea apei ca factor de călire al organismului, ca și în cazul utilizării în același scop al aerului, soarelui și mișcării, există câteva recomandări de care este bine să ținem seama, recomandări pe care le vom trece în revistă în cele ce urmează:

Dușul

Se va face întotdeauna numai cu apă limpede, curată, fără spume, sau săpunuri speciale.

Baia

Efectele benefice ale băilor pot fi potențate utilizând în apă extracte de cimbru, salvie, mușețel, brad, pin, sau obligeană.

Spălarea corpului cu apă rece

Corpul poate fi spălat atât dimineața, cât și seara cu apă rece, adică se va înmuia un burete, sau o cârpă mai aspră în apă rece și se va șterge corpul, executând mișcări circulare, pornind de la picioare și până la față.

Cura Kneipp

Părintele S. Kneipp a trăit între anii 1821 și 1897 și a fondat la Wörishofen în Germania un sanatoriu pentru tratamente naturiste aplicând acolo hidroterapie, anumite regimuri dietetice și tratamente cu plante. În elaborare tratamentelor lui hidroterapeutice, părintele Kneipp a pornit de la observația că omul dispune pe suprafața pielii sale de un număr impresionant de receptori pentru senzația de rece și cald. Stimulând acești senzori cu ajutorul apei reci, adică folosind o apă cu o temperatură de până la sub 15° C față de temperatura curentă a corpului nostru și a apei calde, adică a unei ape de până la 4° C peste temperatura firească a organismului nostru, se stimulează, de fapt nu numai mecanismele de călire ale organismului și astfel implicit și creșterea rezistenței acestuia față de boli, dar se activează și sistemul muscular, sistemul circulator, sistemul nervos al organismului. Apoi nu trebuie să uităm că milenii de-a rândul omul a umblat dezbrăcat și desculț. Mergând desculț prin iarba plină de rouă, sau udă după ploaie, traversând desculț pârâie și râuri, prin zăpadă câteodată, omul se călea automat. În același timp călcând, evident tot desculț, pe pietriș, sau bolovăniș omul își făcea, fără măcar să fie conștient de ceea ce făcea, presopunctură, știut fiind faptul că pe talpa piciorului există puncte care marchează principalele organe din corp și care prin presopunctură pot fi activate și determinate să acționeze benefic asupra organului îmbolnăvit. Aceste efecte le veți putea regăsi în procedeele Kneipp de călcare a apei, sau în recomandările lui de a umbla desculți prin rouă, sau zăpadă.

S-au scris sute de pagini de literatură despre el, pagini din care răzbate răutatea unor medici îmbinată cu invidia unor preoți din acea vreme care i-au interzis exercitarea acestei îndeletniciri.

Deși Kneipp nu lua bani pentru tratamentele sale naturiste (hidroterapie, regim dietetic și tratament cu plante) totuși prin succesele obținute deranja.

În acea vreme Papa Pius al IX-lea, ce era un om foarte drept, a aranjat ca Kneipp să vină la Vatican fără ca acesta din urmă să știe de ce. Într-o seară s-a întâlnit cu Kneipp și a discutat de la om la om. Kneipp nu știa că are în fața sa chiar pe Sanctitatea Sa Papa. I-a explicat dorința sa de a aduce alinare suferințelor omenești. I-a vorbit cu deosebită pasiune despre succesele sale obținute în tratamentul cu plante medicinale și proceduri cu apă rece. Papa i-a mărturisit că suferă de insomnii. Atunci Kneipp i-a recomandat să-și spele corpul înainte de culcare cu apă rece. A doua zi, Kneipp îmbrăcat cu costumul preoțesc cel mai bun pe care în avea era dus în fața lui Pius. A înlemnit pur și simplu văzând că bătrânul cu care discutase în seara precedentă despre metodele sale era chiar papa. Papa i-a zâmbit discret și cu un ton sobru i-a comunicat: „Cercetările întreprinse de noi au arătat că nu se justifică interzicerea tratamentelor părintelui Kneipp de la Wörishofen. Totodată pentru modul de a alina suferințele fără a pretinde recompense materiale, Kneipp era avansat pe scară ierarhică fiind declarat consilier papal."

Am povestit aici în câteva rânduri acest episod din viața părintelui Kneipp pentru a înțelege mai bine descrierile de proceduri ce urmează.

Nu este neapărată nevoie ca, dorind să urmăm o cură Kneipp să ne adresăm unui sanatoriu de specialitate. Există destule proceduri de hidroterapie care pot fi urmate cu foarte bune rezultate și acasă, cu mijloacele pe care le avem la îndemână fiecare dintre noi, evident însă ținând seama de câteva recomandări de bază și anume:

- toate procedurile se fac numai în încăperi încălzite, ferite de curenți de aer.
- ele pot folosi fie numai apa rece, fie numai apa caldă. Ideal totuși este ca băile din cadrul curei Kneipp să fie alternante. Și mai trebuie să nu uitați că atunci când un procedeu prevede apă fierbinte temperatura acesteia este de 36-40° C, apa caldă înseamnă 34-36° C, apă călduță trebuie să se încadreze între 28-34° C, băile răcoroase nu vor depăși 21-25° C, iar pentru cele reci apa nu va avea mai mult de 20° C.
- durata va fi de: 1-3 minute la masajele cu apă caldă, 10-12 minute la băi cu apă caldă și de maximum 1 minut la masajele cu apă rece și de 3 minute la băile cu apă rece.
- accesoriile necesare urmării unui astfel de tratament bazat pe utilizarea în principal a apei sunt următoarele: o cadă de baie, două găleți mai înalte, un lighean, sau o chiuvetă, un duș a cărei rozetă să poată fi detașată, sau un furtun posibil de atașat la robinet, un termometru de baie.

Să trecem acum la descrierea propriu-zisă a diferitelor proceduri de hidroterapie.

Băile parțiale

În afară de recomandările generale de mai sus, în cazul băilor parțiale se va ține seama de indicațiile care urmează:

- partea superioară a corpului se va spăla cu un prosop împăturit în patru, bine înmuiat în apă rece și se vor freca energic și rapid întâi mâna dreaptă, apoi gâtul, pieptul, trunchiul și mâna stângă, având grijă ca acest procedeu să nu depășească durata de două minute.
- baia cu apă rece a brațelor se va face cufundând treptat degetele mâini, antebrațul și apoi și brațul în apa rece. Se începe cu brațul drept, urmând apoi și cel stâng. Rămâneți cu brațele cufundate în apă până veți observa că începe să vi se înroșească pielea și că începeți să simțiți o senzație de încălzire ușoară. Scoateți mâinile din apă, scuturați-le energic și dacă aveți un halat, sau chiar și o cămașă cu mânecile lungi, îmbrăcați-o fără a vă mai șterge în prealabil și mișcați ușor brațele până ce simțiți că v-ați încălzit. În cazul băilor cu apă caldă temperatura acesteia nu va depăși 38° C, iar baia se va efectua introducând progresiv, încet, întâi brațul drept, apoi cel stâng, în vasul cu apă. Băile cu apă caldă nu vor dura mai mult de zece-douăsprezece minute. În băile cu apă caldă se pot adăuga plante cum ar fi coada șoricelului, sau flori de câmp, iar în încheiere se va face un duș cu apă rece.
- se pot face și băi ale brațelor alternând apa rece cu cea caldă, aceste băi fiind recomandate îndeosebi în cazurile nespecifice de boli cardiace și în cazul unei circulații sangvine defectuase. Pentru băile alternative vom avea nevoie de două vase în care într-unul vom turna apa rece, iar în celălalt apa caldă. Brațele se cufundă până la jumătatea lor pentru cinci minute în apa caldă, apoi, imediat se cufundă în apa rece pentru zece secunde, după care din nou în apă caldă pentru trei minute și în apă rece încă zece secunde. În încheierea acestei proceduri se vor șterge doar mâinile și se vor face câteva mișcări energice pentru încălzirea corpului.

- există și procedeul băii progresiv încălzite, procedură care are un efect pronunțat de relaxare și destindere, benefic în cazurile de anghină pectorală, senzație de durere în mâna stângă, gheară cardiacă, oboseală cardiacă - chiar și după un infarct -, cardiopatie ischemică dureroasă. Creșterea progresivă a temperaturii apei are un efect vasodilatator, ce implicit duce la o scădere a tensiunii arteriale, care la rândul ei favorizează o descărcare de efort a inimii. Apa băii trebuie să aibă pentru început o temperatură de 34-36° C care va fi apoi crescută treptat, în decurs de 20-30 de minute până la 39-41° C. Se cufundă întâi brațul drept. Dacă nu simțiți nici o tulburare, continuați și cu brațul stâng respectând indicațiile de creștere a temperaturii apei de mai sus. Dacă însă observați să începe inima să vă bată mai tare, sau că începeți să transpirați, opriți-vă, faceți o scurtă pauză la pat, după care reluați procedura. Este complet contraindicat să încercați să răciți apa, deoarece într-un astfel de caz ar putea apare spasme musculare și cardiace.

- baia caldă sau rece a picioarelor se face întotdeauna în niște vase mai adânci în care, cufundând picioarele, apa să le cuprindă pe acestea până sub genunchi. Condițiile în care se vor face aceste băi sunt identice cu cele pentru băile de brațe și anume trebuie să fie cald în încăpere, iar picioarele și ele calde. Temperatura apei și durata procedurii sunt și ele identice cu cele ale băii brațelor. După baie, picioarele nu se vor șterge cu prosopul, ci așa ude vor fi încălțate imediat cu o pereche de ciorapi groși de lână și timp de un sfert de oră se va circula prin casă, sau pe afară.

Băile de aburi

Reputatul elev al părintelui Kneipp, fizioterapeutul Kuhne, a continuat, dar a și dezvoltat metodele terapeutice ale maestrului său, concepând, de exemplu, un pat special pentru pacienții săi, pat menit a face posibile mai ușor tratarea pacienților cu băi de aburi. Acest pat nu era în fond nimic altceva decât un fel de ladă îngustă, cu un fund format doar din două scânduri pe care se culca pacientul și sub care se puneau vase de apă clocotită în care fuseseră infuzate mai multe feluri de plante medicinale. Pacientul era acoperit cu o pătură și astfel, sub efectul aburilor începea să transpire din abundență eliminând astfel toxine. De obicei, o baie de abur nu trebuie să depășească treizeci de minute. După fiecare baie de aburi, pacienților le este recomandat, conform curei Kneipp-Kuhne, să-și șteargă întreaga suprafață a corpului cu o cârpă înmuiată în apă rece, adică temperatura apei să fie de 20-25° C, după care să stea să se odihnească liniștiți o jumătate de oră într-o cameră bine încălzită.

O astfel de baie de aburi cu flori de fân se recomandă oricăruia dintre noi o dată pe săptămână. Ele pot fi combinate cu inhalații făcute cu flori de mușețel, tei, ienupăr, cimbrișor, sau nalbă. Aceste băi ajută la prevenirea apariției răcelilor, **crizelor de reumatism**, și are un efect cu adevărat extraordinar în tratamentul **sciaticii, afecțiunilor coloanei, a spondilozei cervicale** etc.

Atenție, totuși: băile de aburi nu se vor face de către persoane cu afecțiuni cardiologice, sau de către bolnavii cu severe tulburări nervoase.

Băile cu sare

Pentru o baie cu sare, făcută în cadă aveți nevoie de patru kilograme de sare, iar pentru o baie de șezut, la 30-35 l de apă se folosesc 1,2 kg de sare.

Apa trebuie să aibă o temperatură de 34-36° C, iar durata unei astfel de băi nu va depăși 10-20 de minute. Baia se recomandă tuturor reumaticilor, dar nu trebuiesc făcute mai mult de două băi pe săptămână. **Celor cu hipertensiune arterială și cu grave afecțiuni cardiace, astfel de băi le sunt interzise cu desăvârșire.**

Băile aromate

Aceste băi poartă denumirea de aromate, deoarece folosesc extracte de plante cu un ridicat conținut de substanțe aromate cum ar fi cimbrul, ienupărul, mușețelul, rozmarinul, acele de molid, sunătoarea, sau coada șoricelului. Băile aromate pot fi de două feluri, băi complete, totale, adică făcute în cadă, sau băi doar de șezut.

Pentru o baie făcută în cadă aveți nevoie în cazul florilor de mușețel de aproximativ un kilogram de plante uscate. Plantele se vor opări cu cinci kilograme de apă clocotită, vor fi lăsate să se infuzeze timp de o oră, după care infuzia strecurată va fi adăugată apei din cadă care trebuie să aibă o temperatură cuprinsă între 35 și 37° C.

O baie cu extract de flori de mușețel va dura aproximativ 20 de minute, iar după baie se va îmbrăca un halat de baie și se va sta lungit la pat cel puțin o oră pentru a transpira bine, bine de tot. Această baie este indicată celor cu eczeme, răni care se vindecă greu, inflamații ale vezicii urinare și celor suferinzi de hemoroizi.

Băile cu extract de cimbru se recomandă cu precădere persoanelor irascibile, combătând stările de stres, neliniște și epuizare nervoasă. Este bine ca aceste persoane să facă una până la două băi de cimbru săptămânal. Pentru realizarea acestei băi se vor folosi 200 g de cimbru uscat care se va lăsa la macerat timp de 10-12 ore într-o găleată cu 6-8 l de apă rece. După scurgerea timpului mai sus menționat, amestecul se încălzește, după care se strecoară și se adaugă apei din cadă, care nu trebuie să se ridice decât până sub zona inimii. Baia va dura 20 de minute, iar după baie corpul nu se va șterge, ci se va îmbrăca un halat de baie și se va sta timp de o oră în pat pentru a transpira cât mai mult.

În cazul în care doriți să faceți ***o baie cu extract de ace de molid***, puneți la fiert în trei litri de apă un kilogram de ace, eventual și conuri de molid. După ce ați lăsat să fiarbă în clocot timp de zece minute amestecul, strecurați-l și adăugați-l apei din cadă. Durata băii va fi de 20 de minute și vom avea grijă ca partea superioară a corpului să nu fie cuprinsă de apă. Băile sunt eficiente în cazul **afecțiunilor reumatice** (în cazul afecțiunilor reumatice rebele se vor face săptămânal una-două băi), în combaterea **colicilor renale, stări gripale.**

Pentru a beneficia de binefacerile unei ***băi cu extract de ienupăr*** ne putem procura de la farmacii extract de ienupăr. Pentru o baie avem nevoie de 100 g de extract. Dacă vrem însă să ne preparăm singuri extractul atunci se iau două cești pline cu boabe de ienupăr și se pun în trei litri de apă clocotită. Se lasă la fiert, acoperit, timp de 15-20 de minute, după care se strecoară și se adaugă apei din cadă. Nici după baia cu extract de ienupăr corpul nu se șterge, ci se îmbracă un halat și se stă liniștit în pat timp de o oră pentru a realiza o sudație puternică.

În cazul ***băilor cu extract de rozmarin*** ne vom procura uleiul necesar de la plafar și îl vom adăuga pur și simplu în apa din cadă. Durata băii trebuie să fie de 20 de minute, după care se va proceda întocmai ca și în cazul băilor cu ienupăr, sau cimbru. Aceste băi se recomandă în primul rând femeilor aflate la **menopauză** și bolnavilor de **diabet.** În afară de băile complete, de cadă adică, mai pot fi făcute și băi de șezut cu adaosuri de extracte de plante medicinale.

Pentru o ***baie de șezut cu sunătoare*** aveți nevoie de 100 g de plantă uscată, sau trei pumni de plantă verde care vor fi adăugate la cinci litri de apă rece. După ce s-a lăsat la macerat sunătoarea timp de 12 ore, amestecul trebuie încălzit, apoi strecurat și adăugat apei pentru baie. Nici după această baie, chiar dacă numai parțială, corpul nu se șterge, ci se îmbracă un halat de baie și se va sta la pat timp de o oră pentru a transpira abundent. Aceste băi sunt recomandate celor ce suferă de **insomnie** și de **epuizare nervoasă.**

Pentru o ***baie de șezut cu coada șoricelului*** aveți nevoie de 100 g de coada șoricelului - planta întreagă - care se lasă la macerat timp de 12 ore în cinci litri de apă rece, după care amestecul este încălzit, strecurat și adăugat apei de baie. Baia va dura 20 de minute și, atenție, rinichii bolnavului trebuie să fie acoperiți bine cu apa de baie. După baie nu se șterge corpul, ci se îmbracă un halat de baie și se face o sudație timp de o oră. Aceste băi sunt recomandate a fi făcute de bolnavii de **rinichi,** care manifestă și **stări de neliniște** și **epuizare nervoasă.**

Masajele cu jet de apă

Masajele cu jet de apă se efectuează doar cu furtunul de la duș, demontând sita acestuia, sau cu ajutorul unui furtun care trebuie să aibă un diametru cuprins între 18 și 22 mm și care va fi montat direct la bateria băii.

Temperatura apei, la masajele cu jet de apă rece va fi cuprinsă între 12 și 18 ° C și va dura între 40 și 60 de secunde. La masajele cu jet de apă alternativ, apa rece va trebui să aibă o temperatură de 12-18° C, iar cea caldă nu trebuie să depășească 40° C. La masajele cu apă alternativ rece-caldă, se va începe întotdeauna cu apă caldă și se va efectua masajul timp de două minute și se va încheia întotdeauna cu apă rece care, este indicat să nu depășească 20 de secunde.

Nu uitați, la fel ca și în cazul celorlaltor băi, și în cazul masajelor cu jet de apă camera de baie trebuie să fie încălzită, corpul nostru trebuie să aibă o temperatură normală, iar procedeul se va începe cu piciorul drept. După ce ne-am făcut masajul nu vom șterge picioarele cu prosopul, ci ne vom încălța cu o pereche de ciorapi groși de lână și ne vom plimba câteva minute prin casă până ce vom simți că ni s-au încălzit bine membrele inferioare.

Masajul cu jet de apă se efectuează insistând mai mult asupra unor zone cum ar fi genunchi, coapsele, brațele și toracele.

Masajul genunchiului se va face urcând jetul de apă de la laba piciorului lent în sus, spre genunchi masând bine fluierul piciorului. Se insistă mai mult în zona genunchiului, care trebuie, practic învăluit cu jetul de apă, după care se coboară din nou, de data aceasta spre călcâi, masând pe acest parcurs partea de dinapoi a genunchiului și pulpa. Manevra se repetă de câteva ori la piciorul drept apoi se trece și la piciorul stâng. La fel, urmând același traseu se va proceda și în cazul ***masajelor cu jet de apă cu temperaturi alternative.*** Procedeul se va încheia atunci când pielea începe să se înroșească și apare o senzație plăcută de căldură.

Masajul coapselor cu jet de apă se va face conducând jetul de la laba piciorului drept, de pe partea ei dinspre afară, până la călcâi, se urcă spre coapsă, pe fața posterioară a pulpei, se ajunge la coapsă, apoi se insistă asupra zonei fesei, după care se coboară jetul până la călcâi conducându-l de-a lungul piciorului pe partea din spate a acestuia. La fel, urmând același traseu se va proceda și cu piciorul stâng, procedeul încheindu-se cu masarea scurtă și viguroasă a tălpilor picioarelor.

Masajul brațelor cu jet de apă se va face pornind de la degetele mâini drepte, conducând apoi de-a lungul brațului, pe partea sa exterioară, jetul până la cot, apoi în sus până la umăr unde se va executa o mișcare de învăluire a acestuia, după care se va coborî cu jetul, din nou de-a lungul braț până la degete. Se va aplica și brațului stâng același masaj, după care brațele vor putea fi masate alternativ, traversând fața cu jeturi verticale de apă, între frunte și bărbie, ***masând*** astfel și ***fața.***

Masajul toracelui cu jet de apă se va face începând cu masarea părții interioare a brațelor, apoi trecând circa de cinci ori peste piept cu jetul de apă, care trebuie să formeze opturi pe torace.

Instilații

Instilațiile, sau clismele, cum este îndeobște cunoscut acest procedeu, este un tratament nu foarte ușor de încadrat. Sigur, într-un fel se înrudește cu masajele cu jet de apă, dar în același timp, prin folosirea de extracte de plante în apa cu care se face clisma, se înrudește și cu băile aromate.

Tratamentul cu clisme este cunoscut de sute de ani, prin el urmărindu-se o ușurare a activității inimii, a stomacului, a tractului digestiv în general, știut fiind faptul că o digestie sănătoasă și o evacuare corectă a reziduurilor alimentare sunt o condiție importantă în păstrarea sănătății, sau în tratarea unor îmbolnăviri acute însoțite de febră și dureri abdominale.

Un lucru de care trebuie ținut seama atunci când apelăm la clismă este acela ca odată cu clisma abdomenul să fie bine „frământat", adică masat în sensul acelor de ceasornic. Apa folosită la clismă trebuie să aibă 44-45° C, iar lungimea furtunului circa 60 cm. În apă se va introduce un extract de plante, obținut prin infuzie, de coada șoricelului, sau în cazul crampelor puternice, de anason, sau fenicul. În timpul clismei, pacientul va trebui să stea culcat pe partea stângă, cu piciorul stâng puțin tras spre abdomen. Cantitatea de apă folosită variază în funcție de statura pacientului, între doi și patru litri. După ce a fost introdus lichidul și a fost scos furtunul din orificiul anal, se „frământă" abdomenul timp de 10-20 de minute. Poziția pacientului, în timpul acestei proceduri va fi pe spate cu picioarele ridicate spre abdomen, iar mișcările de frământare se vor face în sensul acelor de ceasornic, în jurul ombilicului. După cele 10, 20 de minute de masare a abdomenului, pacientul se va duce la toaletă și va elimina din

intestin toate acumulările de toxine, adevăratele focare de infecție pentru întregul organism. Pentru a avea un efect complet, în ziua în care faceți clismă mâncați doar câteva felii de pâine prăjită, tăiată cubulețe, peste care zdrobiți câțiva căței de usturoi, adăugați puțin ulei și apă fierbinte. Este un aliment dezinfectant și în plus conține și toate oligoelementele.

O astfel de clismă se recomandă cel puțin o dată la trei luni.

Călcatul apei

Călcatul apei se poate face fie în cadă, fie într-un lighean, sau chiar și într-o apă curgătoare care ne trece de jumătatea gambei. Călcarea apei, adică păsitul pe loc în apă se va face având grijă ca la fiecare pas să scoatem piciorul complet din apă. Procedeul este indicat a fi făcut zilnic, chiar dacă durata lui nu va fi mai mare decât de un minut. La sfârșitul procedeului, nu ne vom șterge picioarele cu prosopul, ci peste ele așa ude, vom trage o pereche de ciorapi groși de lână, după care vom face câțiva pași. Acest procedeu este indicat cu precădere celor suferinzi datorită **circulației sangvine deficitare** și care se resimt mai ales în timpul iernii. Tocmai în acel anotimp se recomandă de a face acest procedeu de călcare a apei, folosindu-se pentru aceasta apa rece care trebuie să aibă o temperatură de 12 până la 18° C și care trebuie să dureze aproximativ 15-30 de secunde. Vara, pe cât posibil se recomandă ca această procedură să fie făcută în apă curgătoare.

Alergarea prin rouă

Și alergarea prin rouă este un procedeu excelent de stimulare a **circulației periferice** și de revigorare în general a organismului. Mai ales în lunile mai și iunie, mersul desculț prin roua dimineții influențează benefic sănătatea prin contactul direct, intim pe care-l realizează între corpul nostru și forțele pământului trezite la viață de către soare. O astfel de alergare ar trebui să dureze 10-12 minute, timp în care ar trebui să aveți o ținută cât mai dreaptă și să respirați cât mai profund. Odată întorși în casă, trebuie să vă spălați cu apă călduță, după care vă veți încălța cu niște șosete mai groase.

Alergarea prin zăpadă

Dacă ați constatat deja pe parcursul verii cât de bine v-a făcut alergarea prin roua dimineții, nici iarna nu trebuie să renunțați la ea, doar că veți înlocui roua cu zăpada. Dimineața, sau seara, îmbrăcați bine, dar desculți puteți alerga prin zăpada proaspătă la început câte un minut, apoi până la trei minute. În timpul alergării veți inspira pe nas și veți expira pe gură, oxigenându-vă astfel bine plămânii. Întorși acasă, veți face o baie călduță la picioare, după care vă veți pune o pereche de șosete groase de lână.

Mișcarea

Vorbind în contextul acestei lucrări despre mișcare, nu vrem să ne referim, sau să amintim numai de sportul practicat cu regularitate, gimnastica, sau gimnastica aerobică, care toate reprezintă o binefacere pentru întregul nostru organism, ci să ne aplecăm mai mult asupra conceptului de mișcare în general, acea mișcare pe care este bine s-o facem fiecare dintre noi zi de zi, chiar și numai câteva minute și care ne va ajuta să ne călim organismul și va influența pozitiv sistemul osos, muscular și nervos. Dar să vedem ce putem înțelege printr-o astfel de mișcare. De exemplu chiar și cele două recomandări făcute în cadrul capitolului referitor la procedeele de călire ale organismului cu ajutorul apei pot fi socotite în același timp și exerciții de mișcare. Aduceți-vă aminte de recomandările făcute de a alerga dimineața în picioarele goale prin rouă sau zăpadă. Dar prin mișcare trebuie să înțelegem și banalele plimbări cu care toți dintre noi suntem de acord că sunt foarte bine venite pentru organismul nostru, dar pe care la fel de bine înțeles omitem să le facem. Orice mișcare, orice deplasare în mediul natural reprezintă în esență o acumulare de aer proaspăt și soare în organism, deci o acumulare de factori care nu

pot decât să influențeze pozitiv sănătatea noastră. O plimbare prin parc, seara, sau măcar la sfârșit de săptămână, o plimbare prin pădure în căutarea ciupercilor, sau a plantelor medicinale, o ieșire la iarbă verde, câteva ore măcar, vă vor face să vă întoarceți acasă cu mintea limpezită, cu un tonus ridicat, iar în cazul în care, din nefericire suferiți de vreo boală a aparatului locomotor, veți constata că plimbările vă vor ameliora capacitatea de mișcare, la fel ca și în cazul când, suferind eventual de astm, veți constata după o plimbare printr-o pădure de pini, de exemplu, că puterea de a respira s-a îmbunătățit. În cazul în care sunteți un iubitor al apei, înotul este o formă de mișcare complexă benefică atât pentru întreținerea, sau redobândirea mobilității, cât și ca metodă de călire a organismului, deci implicit de creștere a rezistenței sistemului imunitar individual, condiție importantă în procesul de salvgardare a sănătății noastre native.

Deci, nu ratați nici o ocazie de a vă petrece câteva momente în aer liber, plimbându-vă, alergând, făcând jogging, înotând, sau străbătând drumurile pe bicicletă.

Somnul

De multe ori suntem tentați să considerăm orice fel de activitate mult mai importantă decât somnul. Avem de cele mai multe ori sentimentul că dormind pierdem pur și simplu timpul. Nimic mai greșit, pentru că un somn sănătos este pentru noi, pentru viața noastră, esențial. Aduceți-vă aminte de teribilă metodă de tortură când torționarii nu-și lăsau victimele să adoarmă nici măcar o clipă, reușind astfel în finalul acestui tratament barbar să înfrângă și cea mai teribilă voință. Organismul nostru are nevoie absolută de somn pentru a se reface, pentru a-și reîncărca bateriile, cum se spune.

Este binecunoscut faptul că cei ce se culcă devreme au nevoie de mai puține ore de somn, deoarece orele dormite înainte de miezul nopții sunt cele mai valoroase pentru refacerea forțelor noastre, ei sculându-se mult mai odihniți, chiar și foarte devreme dimineața dacă este nevoie, decât cei care se culcă după miezul nopții, sau chiar în zori. Explicația pentru acest lucru este cât se poate de simplă: ritmul normal biologic al omului se desfășoară între răsăritul și apusul soarelui. Sigur că viața socială pe care o ducem noi în ziua de astăzi nu mai ține seama de acest lucru, dar, ar trebui ca măcar noi, de câte ori putem să ne permitem să respectăm acest dat biologic al nostru și să mai renunțăm la șederea nesfârșită în fața televizorului în speranța că poate, totuși, vom vedea până la urmă un film care să ne destindă și astfel să ne relaxeze după tensiunile acumulate peste zi. Este mult mai înțelept să stingem televizorul și să încercăm să ne culcăm mai devreme. Efectele vor fi cu mult mai bune și mai de lungă durată. Pentru a beneficia de un somn sănătos este indicat ca înainte de culcare să ne spălăm cu apă rece. Vom adormi mai ușor. Pentru a avea un somn odihnitor importantă este și temperatura din dormitor. Este indicat de a avea în dormitor totdeauna o atmosferă mai răcoroasă, plăcută însă, și să dormim, de câte ori ne permite vremea, cu fereastra deschisă. Iarna trebuie să avem grijă de a nu supraîncălzi atmosfera. Doar aerul trebuie încălzit. Nu vom dormi niciodată bine într-o atmosferă de saună, sau cuptor.

Dacă ați avut o zi agitată, pentru a preveni o eventuală insomnie, care nu ar face decât să vă obosească în plus, este recomandabil să luați o cină frugală, niciodată mâncare caldă, poate doar o gustare rece, fie și o supă, sau un ceai liniștitor de plante.

Activitatea la vârsta pensiei

Este absolut greșită concepția că o dată cu încheierea perioadei de activitate profesională putem să renunțăm la activitate în general, fie ea fizică, fie intelectuală. Sigur, nu ne vom îndrepta atenția spre activități care să ne suprasolicite, cărora organismul nostru să nu le mai poată face față, dar nici o vegetare nu este de dorit. O dată cu ieșirea la pensie este bine să ne regândim activitatea zilnică și să ne fixăm motivații. O dată făcut acest lucru, orice vom întreprinde ne va face bucurie, ne va da satisfacții și deci vom ajunge să trăim tot după dictonul „mens sana in corpore sano", pentru că, nu-i așa o minte sănătoasă, echilibrată, motivată ne va conduce spre acțiuni legate de exercițiul minții și al trupului. Gândire și mișcare în continuare, sigur în anumite limite. Poate cel mai important lucru pentru cei ce sunt îndeobște numiți ca fiind ajunși la vârsta a treia, este de a nu se izola de mediul lor de viață, pentru că un om activ

este mai puțin vulnerabil la boli. O boală banală poate deveni, pentru un om lipsit de preocupări și de activitate, principalul sens al vieții sale și gândindu-se numai la unul și același lucru orice fleac poate lua dimensiuni dramatice, poate să-i tulbure echilibrul mental și astfel, implicit, starea generală de sănătate. Și, dacă ne este permis, un ultim sfat: fiți toleranți și apropiați față de cei mai tineri decât dumneavoastră! Mediul, atmosfera, societatea în care se formează și activează ei, chiar dacă este aceeași în care trăiți și dumneavoastră, este pentru ei totuși altceva, începând de la faptul că ei trăiesc pentru prima oară experiențele pe care dumneavoastră le-ați trăit de mult și până la realitatea de netăgăduit că societatea noastră evoluează ca știință clipă de clipă și toate descoperirile științei se aplică extrem de repede, de multe ori într-un ritm la care doar tineretul mai poate face față. Trăiți-vă viața dumneavoastră și nu încercați să vă trăiți viața încercând clipă de clipă să o modelați pe a lor după concepția dumneavoastră de viață. Încercați să luați de la cei mai tineri ceea ce-i bun, entuziasmul și bucuria de a trăi, dându-le lor, sub formă de sfaturi și nu dogme, experiența acumulată de dumneavoastră în decursul unei vieți trăite din plin și sănătos.

Sisteme de relaxare

Cu siguranță că secolul nostru, secolul XX, poate fi caracterizat, cel puțin în ceea ce privește a doua lui parte, și ca secolul stresului intens în plan social și deci, implicit, și în plan psihic și moral. Poate tocmai de aceea medicii, conștienți de influența majoră a psihicului și a habitudinilor cotidiene greșite asupra menținerii, sau redobândirii sănătății, au început să acorde o importanță din ce în ce mai mare programelor de relaxare, de destindere apelând la binefacerile masajului, sau ale gimnasticii.

Masajul

În cazul nostru când vorbim de masaj nu ne referim la acel masaj care se face de obicei într-o instituție specializată de către personal calificat, ci ne gândim în primul rând la acel masaj care poate fi făcut acasă, cu un minim ajutor din partea unui membru de familie, el nepresupunând nici o pregătire deosebită, ci doar bunăvoință și consecvență. Iată câteva exerciții care urmate chiar și numai câteva minute pe zi sigur vă vor scăpa de încordarea fizică și psihică acumulată peste zi.

1. Se masează cu palmele zona occipitalului, coborând apoi spre umeri și în continuare oblic spre coloana vertebrală.

2. Cu mâinile așezate una peste alta se masează prin apăsare puternică, pornind de la ceafă și până la șezut coloana vertebrală.

3. Cu degetele, descriind cercuri, se masează zona dintre ureche spre coloana vertebrală.

4. Se masează viguros, longitudinal coloana vertebrală, continuând apoi masajul oblic înspre în jos.

5. Se frământă ușor mușchii umerilor.

6. Cu vârful degetelor mari se masează, executând mișcări circulare, părțile laterale ale coloanei vertebrale.

7. Se masează tot spatele cu degetele, circular, pornind de la ceafă până în talie, iar apoi din talie spre șolduri.

8. Se masează cu palmele ceafa, se trece apoi la umeri și se continuă cu masarea părții superioare a brațelor, după care, revenind la umeri și ceafă, se mai trece o dată cu masajul de-a lungul coloanei.

Periajul pielii

Periajul pielii este, prin efectele sale, atât un procedeu de revigorare a sistemului sangvin și a celui circulator, cât și prin extensie dacă doriți un procedeu de „aerisire" a pielii. Prin periere se îndepărtează celulele moarte ale pielii și astfel celulele noi, vii sunt ajutate să respire, să participe mai intens la procesul metabolic.

Periajul pielii se va efectua în fiecare dimineață, pe tot corpul, înainte de a vă spăla, sau de a face duș. Se va folosi o perie din păr natural, cât mai aspră și se va începe de la laba piciorului, urcând progresiv spre partea superioară a corpului. Mișcarea de periere va fi făcută de sus în jos,

tot timpul având grijă ca sângele să fie activat să circule spre inimă și nu invers. Pentru piept și spate este bine ca peria să fie prevăzută cu o coadă mai lungă, iar mișcările de periaj vor fi executate circular, în sensul acelor de ceasornic. Același lucru este valabil și în cazul periajului abdominal. Nu trebuie să apăsați foarte tare, este suficient ca pielea să vi se înroșească puțin. După periaj, așa cum am mai menționat, se va spăla bine pielea, sau se va face un duș.

Exerciții de gimnastică

Atunci când nu aveți timp nici măcar pentru o scurtă plimbare, un scurt masaj, sau câteva minute de gimnastică, pentru a vă relaxa totuși musculatura umerilor, a cefei și a spatelui vă recomandăm câteva exerciții de gimnastică pe care le puteți executa fără probleme și într-o scurtă pauză la birou, sau în general la locul de muncă. Aceste exerciții nu presupun nici sală de gimnastică, nici echipament sportiv adecvat, ele pot fi făcute așa cum sunteți îmbrăcați în momentul respectiv, singura regulă de care trebuie neapărat să țineți seama este aceea de a repeta fiecare exercițiu de mai multe ori.

1. Ridicați umerii până în dreptul urechilor după care îi coborâți brusc, împingându-i puternic în jos.
2. Rotiți, pe rând, brațele înainte și înapoi.
3. Ridicați brațele orizontal, până la înălțimea umerilor și rotiți-le ușor.
4. Lăsați brațele să atârne libere, relaxat pe lângă corp, apoi executați mișcări pendulare.
5. Duceți brațele la ceafă, încercați să întindeți cât mai tare coloana vertebrală, după care reveniți în poziția avută inițial.
6. Ridicați pe rând umerii, într-o mișcare de sus-jos.
7. Rotiți ușor brațele în jurul corpului.
8. Aplecați torsul în față și lăsați brațele să oscileze relaxat pe lângă corp.
9. Aplecați urechea dreaptă spre umărul drept, apoi ridicați capul și executați o mișcare bruscă spre stânga.
10. Întoarceți capul cât mai mult peste umărul drept, priviți spre călcâiul drept, după care reluați exercițiu privind peste umărul stâng, spre călcâiul stâng.
11. Aplecați bărbia cât mai tare spre piept, apoi începeți o mișcare de rotire a capului spre stânga, odată ajunși la umărul stâng ridicați bărbia, continuați mișcarea lăsând capul mult spre spate, apoi întorceți-l spre umărul stâng și reveniți cu bărbia în piept. Același lucru îl veți face și pornind mișcarea spre umărul drept.

Autorelaxarea

Autorelaxarea, sau trainingul autogen a câștigat în ultimul timp, tocmai datorită condițiilor de stres continuu pe care ni le oferă societatea în care trăim, o răspândire extrem de largă. Autorelaxarea se bazează pe exerciții de concentrare, un antrenament anume al respirației, menit să oxigeneze în profunzime organismul și pe câteva exerciții de relaxare a diferitelor grupe de mușchi. Efectul final al acestui fel de antrenament va fi acela că ne vom cunoaște mai bine corpul, limitele și vom putea interveni noi înșine de fiecare dată când corpul nostru suprasolicitat nu va mai putea face față. Efectuând câteva exerciții de autorelaxare vom fi capabili să ne revigorăm forțele și astfel să face, față cu brio solicitărilor la care suntem supuși. Din capul locului trebuie însă să menționăm câteva lucruri și anume că este complet greșit să se creadă că această metodă este absolut miraculoasă și că doar în câteva minute, practicând-o, vom scăpa de toate durerile pe care le avem, sau de insomnia rebelă care ne chinuie. Trainingul autogen presupune timp, răbdare, iar exercițiile trebuie repetate și prelungite în timp pentru a atinge scopul dorit. În general autorelaxarea se învață în cadrul unor cursuri speciale, totuși, pentru a vă face o idee despre această metodă și eventual pentru a-i prinde gustul, ne permitem să vă indicăm în cele ce urmează câteva exerciții de bază.

Se contractează succesiv fiecare grupă de mușchi timp de cinci până la șapte secunde. Musculatura picioarelor se va încorda însă mai puțin pentru a nu oferi ocazia apariției unor crampe musculare, așa numiții cârcei. Imediat după începerea acțiunii de încordare a musculaturii trebuie să vă sugerați în subconștient cuvântul cheie „liniște“, sau „relaxat“.

În continuare vă prezentăm ordinea și grupele de încordare succesivă a mușchilor.

1. Mâna și antebrațul dominant.
2. Brațul dominant.
3. Mâna și antebrațul nedominant.
4. Brațul nedominant.
5. Fruntea.
6. Obrazul superior și nasul.
7. Obrazul inferior și falca.
8. Ceafa și gâtul.
9. Pieptul, umerii și coloana vertebrală.
10. Musculatura abdomenului.
11. Gamba de la piciorul dominant.
12. Piciorul dominant.
13. Coapsa de la piciorul nedominant.
14. Piciorul nedominant.

În timp, cine reușește să-și cunoască în acest mod organismul, adică să-și simtă bine, conștient fiecare zonă, va reuși, prin exerciții de concentrare să-și stăpânească atât oboseala cât și eventualele dureri.

Întretinerea tenului

Îngrijirea pielii, dar mai ales cea a tenului pune, nu o dată, multe probleme, care pot fi totuși tratate cu ajutorul medicinei naturiste. Astfel pentru a avea un **ten frumos** se poate spăla fața cu o infuzie de coada calului, sau roiniță, câte o linguriță vârfuită de plantă la două căni de apă clocotită. După zece minute de când fața a fost spălată cu această infuzie, se unge cu o linguriță de zeamă de lămâie după care se spală fața cu un macerat obținut din rădăcină de tătănească. Ținând seama însă de faptul că frumusețea vine și dinăuntru, adică este legată și de o digestie bună, este foarte sănătos și folositor tenului dumneavoastră să beți zilnic un pahar cu apă în care ați lăsat să stea câteva ore la înmuiat o smochină, sau, în lipsa smochinei preparați-vă un ceai de crușin. Poate cea mai simplă cremă de întreținere a tenului, mă refer la un ten fără probleme deosebite, este următoarea: într-un castron se amestecă albușul de la două ouă cu zeama de la o lămâie. În momentul când amestecul a dobândit consistența untului se pune la rece. Dimineața și seara se unge fața cu această cremă. După ce crema a intrat în piele, cam după un sfert de oră de la aplicarea ei, fața se spală bine cu un extract de grâu obținut prin macerarea la rece a unei căni de tărâțe de grâu într-un litru de apă timp de 4-5 ore. Singura rețetă **„anti-rid“** pe care o recomand este aceea de a aplica frunzele cărnoase ale plantei *Aloe capensis,* zdrobite, pe față. Un astfel de tratament conferă pielii din nou elasticitate și un aspect catifelat. Cremele anti-rid, care cuprind substanțe menite de a „umfla“ zona dintre riduri și astfel a conferi un fals aspect de tinerețe tenului, nu intră în viziunea mea.

Trecând acum la diversele tipuri de tenuri, pot să vă recomand pentru îngrijirea **tenului aspru** uleiul de sunătoare, pentru cel **îmbătrânit** spălări cu ceai de sânziene, pentru **tenul gras** un extract din nalbă de pădure sau infuzie de salvie, pentru **tenul încărcat** zilnic o linguriță de drojdie de bere, iar pentru **tenul uscat** suc de frunze de aloe aplicat pe față seara înainte de culcare. Atunci când vorbim despre întreținerea tenului mai trebuie să ținem seama încă de câteva cazuri deosebite și anume tratarea pistruilor, a petelor care pot apărea, din varii cauze, pe față și de întreținerea ochilor, a căror piele, prezentând caracteristici deosebite, reclamă și o îngrijire deosebită. Doi, trei pumni de trifoi culeși dimineața, când sunt plini de rouă și aplicați pe față, frecând ușor porțiunea cu **pistrui,** pot să-i decoloreze. Pentru **pielea cu aspect pătat** se poate folosi cu succes leurda. Primăvara, frunzele proaspete se taie mărunt și se consumă crude. Gustul leurdei proaspăt este asemănător cu cel al usturoiului proaspăt. Se poate prepara și o esență de leurdă, punând într-o sticlă frunze și rădăcini de leurdă tăiate mărunt, se acoperă cu alcool de 38-40 de grade și se lasă să se macereze la căldură și lumină timp de cel puțin două săptămâni. Din esență se vor lua zilnic câte 10-15 picături în puțină apă. Din cicoare, o linguriță cu vârf de plantă uscată se opărește cu o cană de apă fierbinte, se lasă să stea o jumătate de minut, apoi se strecoară și se bea, înghițitură cu înghițitură, toată cana.

Modul de folosire a plantelor medicinale

Cu toate că mai mult de cincizeci la sută dintre medicamentele, foarte scumpe de altfel, pe care le găsim în farmacii, au la bază plante și substanțe naturale, cei mai mulți dintre noi ignoră o soluție evident mai ieftină, mai simplă și mai la îndemână de tratare a îmbolnăvirilor și anume tratamentul cu plante medicinale.

Majoritatea acestora sunt accesibile în formele în care pot fi utilizate ca remedii pentru diverse boli, sau ca auxiliare pentru menținerea echilibrului din organism, deci pentru prevenirea îmbolnăvirilor. Odată decișI să facem uz de efectele binefăcătoare ele plantelor asupra sănătății noastre, trebuie obligatoriu să ne informăm corect de unde putem să le culegem, când trebuie să le culegem, cum trebuie să le păstrăm și să le utilizăm, în cazul căror afecțiuni le putem folosi.

În rândurile care urmează vom încerca să răspundem, pentru dumneavoastră, la aceste întrebări. Să începem cu câteva **generalități.**

Plantele medicinale le puteți găsi atât în **stare sălbatică**, la margine de drum, de apă, pe dealuri și pășuni, în livezi, luminișuri și păduri, cât și **cultivate,** în grădini și pe terenuri agricole.

Trebuie să facem o distincție clară între plantele medicinale care cresc în sălbăticie, cum ar fi lumânărica, podbalul, pătlagina, urzica, sau rostopasca și plantele medicinale care cresc atât în sălbăticie, dar mai ales cultivate de om, cum ar fi busuiocul, mușețelul, hreanul, cimbrul, sau măghiranul. Important este ca atunci când le culegem, indiferent de unde, să fim convinși, sau dacă nu suntem să ne interesăm, că locurile, sau terenurile respective de pe care intenționăm să culegem plantele nu au fost tratate cu îngrășăminte artificiale, cu insecticide, pesticide, sau erbicide. Culegerea plantelor medicinale, în general, se face după un anumit ritual bine stabilit de zeci de ani și anume: nu se smulg cu rădăcină cu tot, decât dacă sunteți convinși că la planta respectivă substanțele active de care aveți nevoie sunt conținute numai, sau și în rădăcină. Planta se taie cu un cuțit, sau cu o foarfecă la câteva degete de la sol. Important este ca plantele să fie culese pe vreme însorită, în perioada lor de maximă maturitate. Odată culese nu le puneți în pungi de plastic, ci luați-vă cu dumneavoastră un coșuleț de nuiele sau pungi de hârtie în care să le puneți. Nu culegeți mai multe plante decât aveți nevoie. Gândiți-vă că mai sunt și alții care au nevoie de ele și că plantele medicinale păstrate mai mult de un an nu mai sunt bune decât pentru băi. Unele plante, cum ar fi ciubotica cucului, țintaura, sau talpa gâștii, devenind deosebit de rare sunt protejate de către lege. În cazul în care pentru tratamentul afecțiunilor dumneavoastră aveți totuși nevoie de ele, este bine să vi le procurați de la plafar, sau de la un cultivator. În ceea ce privește **plantele medicinale în stare sălbatică,** ar mai trebui adăugate câteva recomandări pe lângă cele pe care vi le-am făcut în cadrul „generalităților". Nu se vor culege niciodată plantele care cresc pe marginea unor drumuri, sau șosele intens circulate, mediul în care ele cresc și se dezvoltă fiind puternic poluat de gazele de eșapament ale vehicolelor. Un lucru la fel de important este și acela ca atunci când porniți la culegerea lor să fiți convinși că sunteți în stare să le și recunoașteți. Dacă nu le cunoașteți decât din auzite este bine să consultați cărți de specialitate și evident de preferat sunt acele cărți care au pe lângă descrierea plantelor și un desen, sau o fotografie a lor. După ce v-ați lămurit perfect cum arată planta pe care o căutați, trebuie să fiți atenți, atunci când ați găsit-o, la aspectul și culoarea ei și să le comparați pe acestea cu caracteristicile plantei respective consemnate în carte. În afară de cărți, și locuitorii din zona respectivă vă pot fi un îndrumător prețios. Unele plante le găsiți chiar de cum s-a topit zăpada, este cazul podbalului, al pătlaginei, al urzicii, sau al rostopascăi. Altele le veți găsi toamna târziu, până la sfârșitul lunii noiembrie. Dar, în mod normal, plantele medicinale se culeg în general la sfârșitul primăverii și vara.

Atunci când culegeți plante medicinale îmbinați interesul de a le identifica și culege cu bucuria de a vă plimba în aer liber, de a face mișcare.

În ceea ce privește **cultivarea plantelor medicinale** distingem mai multe situații și anume:

- cultivarea plantelor medicinale făcută în câmp, sub formă de culturi, în scopul de a valorifica apoi plantele în magazinele de profil, plafar, sau de a le livra fabricilor de medicamente, sau celor de produse cosmetice;

- cultivarea plantelor medicinale în grădinile gospodarilor de la sate, sau chiar în grădinile din orașe;

- cultivarea plantelor medicinale la scară redusă, în balcon.

Dacă vă hotărâți să vă cultivați propriile plante medicinale trebuie să nu uitați și să țineți seama că și acestea, asemeni celor din flora spontană, pot fi anuale, adică își fac semințele în timpul unei perioade vegetative de un an, vezi mărarul, sau gălbenelele, bianuale, adică în primul an se dezvoltă doar, iar fac semințe fac abia în al doilea an, pătrunjelul de exemplu, și plantele multianuale, arbuștii în general, a căror parte superioară se usucă, rădăcinile rămânând însă pentru anul următor.

Plantele medicinale vor fi cultivate întotdeauna într-un loc însorit, iar spațiul rezervat lor trebuie să fie de cel puțin 2-3 m. Dacă spațiul destinat cultivării plantelor medicinale se află lângă un gard se vor planta lângă acesta plantele care cresc mai înalte, cum ar fi fenicul, rozmarinul, gălbenelele, pelinul, talpa gâștei, apoi, spre mijloc mușețelul, sunătoarea, pentru ca spre margine să se poată cultiva plantele medicinale mărunte cum ar fi menta și cimbrul. O deosebită atenție trebuie acordată îngrășământului folosit. Nu se folosește îngrășământ de la găini, sau porci, ci numai balegă de cal. Dacă totuși vreți să folosiți balegă de vacă, atunci trebuie să fiți foarte atenți și să nu plantați decât după ce peste pământul îngrășat a trecut o ploaie zdravănă.

Pentru împătimiții într-ale grădinăritului și care, din păcate, nu au destul loc să se desfășoare, avem totuși o sugestie care sperăm să le facă multă plăcere. Într-un spațiu de 1-3 mp se poate amenaja în formă de spirală urcătoare o mini grădină de plante medicinale. Locul va fi consolidat cu cărămidă, sau pietriș, iar de jos, de unde am conceput să înceapă spirala, din locul cel mai umed de fapt, se începe plantarea de năsturași, untișor, măcriș, iar apoi, pe măsură ce spirala începe să urce în înălțime, se plantează mentă, usturoi, limba mielului, gălbenele, cimbru, pătrunjel, roiniță, iar înspre vârf leuștean, pelin și fenicul.

Presupunând că, fie v-ați cultivat plantele medicinale necesare, fie vi le-ați cules, ajungem acum și la momentul în care trebuie să vorbim despre **păstrarea plantelor medicinale.** Evident că este ideal să se folosească plantele verzi, proaspete, pentru că acestea au o putere sporită de acțiune față de cele uscate, dar, în general, nu avem cum să ni le procurăm pe acestea de câte ori avem nevoie și astfel suntem nevoiți să apelăm la cele uscate. Plantele medicinale o dată culese, evident din locuri curate și nepoluate, fără să le spălați, le veți tăia mărunt și le veți pune la uscat. Pentru a usca plantele presărați-le pe coli mari de hârtie, sau pe bucăți de pânză și țineți-le la loc întunecos, lipsit de umezeală. După ce plantele s-au uscat bine, bine de tot, se pun la păstrare în cutii de carton, pungi de hârtie, sau vase de sticlă de culoare închisă. Semințele și rădăcinile plantelor medicinale se păstrează de asemenea în borcane de sticlă prevăzute cu capac. Plantele medicinale astfel uscate pot fi utilizate pentru ceaiuri pe parcursul unui an întreg.

S-ar putea ca pentru prevenirea, sau tratarea diverselor maladii să fie nevoie să faceți **amestecuri de plante medicinale** și atunci regula de bază care trebuie să vă fie conducătoare este aceea că toate plantele medicinale, chiar și în amestec, trebuie folosite cu măsură. Folosind o cantitate mai mare de plantă nu înseamnă automat că efectul va fi mai intens, sau mai rapid. Pentru succesul unui tratament, pe lângă dozarea corespunzătoare, este și starea spirituală pozitivă care-l însoțește, dublată de modul corect de preparare și folosire.

Ținând seama de părțile plantelor medicinale care sunt folosite pentru a obține substanțele curative de care avem nevoie - flori, frunze, fructe, rădăcini, cojile fructelor, semințe - există mai multe procedee cum ar fi infuzia, decocția, sau decoctul, macerația, sau maceratul, esența, tinctura, siropul, alifia și altele. Indiferent de plantă, **procedeele de obținere a substanțelor curative din plantele medicinale** sunt asemănătoare, cu singura mențiune că unele substanțe active se pot extrage la cald, iar altele doar la rece.

Haideți să le trecem în revistă pe fiecare.

Infuzia, opărirea sau ceaiul este poate cea mai des întâlnită formă de folosire a plantelor medicinale, de extracție a substanțelor active conținute în acestea.

In general la o cană cu apă clocotită, adică în cca 250 ml de apă clocotită se pune o linguriță cu vârf din florile, tulpinile, sau frunzele plantei, tăiate mărunt, se acoperă și se lasă să se infuzeze, adică să treacă substanțele active din plante în apa clocotită, timp de o jumătate de minut până la cinci minute. După scurgerea timpului infuzia se strecoară și se bea, de preferință neîndulcită, în înghițituri mici. Infuziile pot fi folosite și sub formă de comprese și cataplasme.

Decocția, decoctul, sau fiertura desemnează acel procedeu de obținere a substanțelor curative din plantele medicinale care recomandă punerea în apă rece a plantei și apoi fierberea ei. În mod normal se folosesc una, două lingurițe de plantă mărunțită peste care se toarnă 250-350 ml de apă rece. Pentru frunze, flori și tulpini, timpul de fierbere este de circa 10 minute, iar pentru coji și rădăcini de circa 30 de minute. Deoarece în timpul fierberii o parte din apă se evaporă, după ce strecurăm decoctul completăm cu apă fiartă separat cana de 250 ml. Decoctul este mai rar folosit decât infuzia și atunci când este totuși folosit doar pentru rădăcini și coji. În afară de

metoda de obținere a unui decoct mai sus menționată, mai există și altele. De exemplu, pentru a obține un decoct de semințe de armurariu, se zdrobesc semințele, se pune apoi o linguriță plină cu semințe zdrobite în 250 ml de apă clocotită, după care se fierbe timp de zece minute. Se strecoară și se bea în două reprize. La fel se procedează și în cazul decoctului de coajă de crușin, cu singura deosebire că timpul de fierbere este de 20 de minute, iar cantitatea de coajă de crușin este de o lingură.

Macerația, maceratul, sau plămădeala rece, se practică în cazurile în care infuzia, sau decoctul nu reușesc să extragă puterea terapeutică a plantelor. De exemplu una, două linguriște de rădăcină de tătăneasă, obligeană, sau frunzele de vâsc mărunțite se pun într-o cană cu apă rece și se lasă să stea la macerat timp de 10-12 ore. După scurgerea acestui timp substanțele active din plante au trecut în apa în care au stat, maceratul se încălzește puțin, apoi se strecoară și se consumă ca ceai, de obicei neîndulcit.

Esențele, sau tincturile se obțin prin introducerea unor părți ale plantelor medicinale proaspăt culese în alcool rafinat de 38-40 de grade. De obicei se folosesc frunzele, florile, sau fructele respectivelor plante. Sticla în care au fost introduse plantele și alcoolul se păstrează circa două săptămâni la loc luminos și călduros, după care tinctura poate fi folosită în doze mici, zilnice de 4-15 picături, luate fie pe zahăr, fie picurate în ceai.

Uleiurile medicinale, se prepară exact la fel ca și esențele, doar că alcoolul este înlocuit cu ulei de floarea soarelui. Florile, sau frunzele plantei din care dorim să ne preparăm un ulei medicinal, se taie mărunt, se introduc într-o sticlă, se toarnă deasupra ulei cât să la acopere, după care se lasă să stea timp de două, trei săptămâni la loc luminos și călduros. Uleiurile medicinale se întrebuințează în aplicații externe.

Alifiile, se pot și ele prepara foarte ușor. Se folosește untură curată de porc, aproximativ 200-250 de grame, care se încinge într-un vas iar deasupra se presară unu, doi pumni de plantă, sau plante, flori, frunze, tulpini, tăiate mărunt. Când untura începe să facă spumă, se ia vasul de pe foc, se acoperă și se lasă să stea până a doua zi, când amestecul se încălzește puțin, doar până ce devine fluid. Se strecoară apoi printr-o pânză curată, având grijă să se stoarcă foarte bine resturile de plante. Alifia astfel obținută se păstrează în cutiuțe bine închise. Alifiile au uz extern și o largă întrebuințare în tratamentul multor boli.

Siropurile medicinale, sunt soluții apoase de extract de plantă îndulcit. De obicei se face întâi o infuzie, un decoct, sau un macerat din planta din care ne interesează să ne facem siropul, după care în această soluție apoasă dizolvăm zahărul, aproximativ 600 g la 350 ml. Dizolvarea zahărului se poate face fie la rece, fie la cald. Siropul trebuie strecurat cât încă mai este fierbinte, după care se toarnă în sticluțe de capacitate mică. Acesta ar fi modul curent în care ne putem prepara siropurile, dar mai există și alte metode, cum ar fi cea de obținere a siropului de podbal de exemplu. Se ia o oală de lut în care se vor pune în straturi succesive frunze și flori de podbal și zahăr. Se leagă oala cu celofan, după care ea trebuie pusă într-o groapă făcută într-un colț de grădină. După 40-50 de zile, oala se dezgroapă și siropul de podbal se pune să dea un clocot, după care se lasă să se răcească, se strecoară și se pune în sticluțe mici, iar la nevoie se ia câte o linguriță de sirop.

Vinul medicinal, se poate obține lăsând 40-50 de grame de plante mărunțite într-un litru de vin alb, timp de 8-10 zile, după care se filtrează și dacă se dorește se poate și îndulci. O rețetă de vin medicinal deosebit de bun pentru tratarea bolnavilor **cardiaci** este acela pe bază de pătrunjel. Se ia un litru de vin alb, două linguri de oțet de vin, sau de mere, se încălzește puțin și se adaugă 10-12 tulpini de pătrunjel. Se lasă pe foc timp de zece minute, până ce începe să facă spumă, fără însă a ajunge să dea în clocot. Se strecoară, după care se adaugă 300 g de miere de albine. Se păstrează în sticluțe mici și se va lua, ca tratament două, trei linguri pe zi.

Adaosul pentru baie, se prepară fie din plante proaspăt culese și în acest caz se folosesc 4-5 pumni de plantă, fie din plante uscate și atunci se folosesc 100 de grame de plantă la cinci litri de apă. După ce plantele au fost lăsate la macerat în apă rece timp de 10-12 ore, maceratul se încălzește, apoi se strecoară și se adaugă apei din cada de baie. O baie de plante pentru ca să fie eficientă trebuie să dureze minimum 20 de minute, după care se recomandă să se stea întins în pat, circa o oră pentru a realiza o sudație puternică.

Extractul de plante, la abur se folosește în general sub formă de comprese, adică se ia un pumn de plantă, se pune într-o sită metalică și se așează deasupra unui vas în care fierbe apa în clocot. După ce aburii au încălzit și înmuiat planta, aceasta se așează pe o bucată de pânză curată, care apoi va fi aplicată ca și compresă pe zona corpului pe care intenționăm astfel să o tratăm.

Terciul de plante, se folosește cu precădere aplicat direct pe zone ale corpului care au suferit traumatisme severe cum ar fi **loviri, răniri**, sau **plăgi.** Frunzele proaspăt culese, ca de exemplu frunzele de pătlagina, sau brânca ursului, se spală bine, după care se zdrobesc cu un făcăleț pe o planșetă de lemn, iar apoi se aplică pe locurile afectate.

Pernele de plante, sunt folosite de obicei în tratarea afecțiunilor **reumatice,** sau a **sciaticii.** Într-o față de pernă de in, sau de bumbac, în nici un caz dintr-un material care să conțină și fibre sintetice, se introduc plante proaspăt culese de pedicuță, cimbru, sau ferigă, apoi se coase perna după care se aplică pe locul dureros.

Băile complete, cu extract de plante sunt, ca principiu asemănătoare cu adausurile pentru baie numai că în cazul băilor complete altele sunt cantitățile și anume: pentru o baie completă aveți nevoie de o găleată cu o capacitate de 6-8 litri plină cu plante proaspete, sau de 200 g de plante uscate. Plantele se lasă la macerat în apă rece timp de 10-12 ore, după care maceratul se încălzește, se strecoară, iar extractul rezultat se adaugă apei din cadă. O baie completă cu extract de plante trebuie să dureze 20 de minute. După baie nu vă ștergeți corpul și îmbrăcați-vă într-un halat de baie, sau într-un prosop mare de baie și băgați-vă în pat unde veți rămâne timp de o oră pentru a transpira din abundență eliminând astfel toxinele din organism. O atenționare specială: apa din cadă nu va cuprinde și zona inimii.

Băile de șezut, necesită doar folosirea a jumătate din cantitatea de plante folosită pentru o baie completă, iar apa trebuie să-i ajungă pacientului totdeauna până peste rinichi. Atât baia completă, cât și baia de șezut la care folosim extracte de plantă, reîncălzite pot fi folosite încă de două ori.

Compresele cu aburi din plante, se obțin prin ținerea plantelor proaspete, sau uscate într-o sită aflată deasupra unei oale în care clocotește apa. Plantele încălzite și muiate de aburi se pun într-o pânză cu țesătura rară după care se aplică pe locul suferind. Deasupra compresei se va pune fie un prosop, fie o altă bucată de material călduros, după care totul se va înfășa bine de așa manieră încât zona tratată cu compresa să nu vină nici o clipă măcar în contact cu aerul rece. În general compresele cu aburi din plante medicinale își fac efectul pe parcursul a două ore, dar, în unele cazuri ele pot fi lăsate să lucreze asupra locului suferind chiar și o noapte întreagă.

Compresele cu ierburi suedeze, sunt de fapt niște comprese pe bază de bitter suedez. Zona pe care intenționăm s-o tratăm cu o compresă cu ierburi suedeze va fi în primul rând unsă bine cu untură de porc sau alifie de gălbenele, după care vom lua o bucată de vată, de dimensiunea locului bolnav, o vom umezi cu bitter suedez, aplicând-o apoi pe locul dureros. Deasupra se poate pune o folie de plastic, iar apoi se leagă cu o fașă. În general o astfel de compresă este lăsată să acționeze 2-4 ore, în funcție de boală și de capacitatea pacientului de a o suporta. După ce compresa a fost îndepărtată, pielea se pudrează, iar dacă cumva apar mâncărimi ale pielii, atunci este indicat ca locul să fie din nou uns cu alifie de gălbenele.

Sucurile proaspete din plante pot fi folosite atât în uz intern, cât și în uz extern. În uz intern se iau de obicei sub formă de picături, iar în uz extern se fac tamponări ale zonelor bolnave. Sucurile de plante se pot obține extrem de ușor folosind un storcător electric, sau, în lipsa lui, puteți să mărunțiți bine plantele după care le veți stoarce cu ajutorul unui tifon. Indicat este ca sucul să fie preparat proaspăt, zilnic, dar dacă îl veți introduce în sticluțe închise ermetic și-l veți păstra la frigider, puteți să-l folosiți fără grijă chiar mai multe luni.

Alimentația și rolul ei în sănătatea noastră

În viața și activitatea omului din zilele noastre, starea de sănătate, puterea de muncă și nu în ultimul rând durata vieții depind aproape în exclusivitate de modul de hrănire, ce alimente folosim, cum le preparăm și cum le combinăm. Substanțele de importanță vitală pentru menținerea unui organism sănătos le primim din alimente. De multe ori evităm tocmai acele

alimente care ne aduc cele mai multe foloase. În schimb, unele alimente sau „droguri" ne provoacă numai necazuri. Între acestea remarcăm: consumul exagerat de carne, de alcool, oțet alimentar, ca să nu mai vorbim de tutun. Încă din bătrâni se cunoaște obiceiul de a mânca mai consistent și mai mult în prima parte a zilei. Se și spune: un ou să-l mănânci dimineața pentru tine, la prânz să-l dai la cunoscuți sau prieteni iar seara la dușmani. Oamenii mai vârstnici este bine să nu mai mănânce seara. Vor avea un somn mai liniștit și mai odihnitor.

Toate aceste observații sunt legate de modul total diferit în care are loc digestia pe parcursul unei zile. Mâncatul fără stres, fără supărare, mestecatul lent, folosirea doar de alimente proaspete și bine preparate vor evita multe îmbolnăviri cum ar fi bolile de stomac, ficat, bolile intestinelor. Nu beți niciodată băuturi foarte reci în timpul meselor, evitați însă și mâncărurile foarte calde sau fierbinți. Cu excepția copiilor mici, somnul după masa de prânz este total nesănătos. Cine se culcă imediat după ce a mâncat va căpăta un stomac leneș, digestia lentă aduce după sine o stare de neliniște, de nervozitate, o asimilare nesănătoasă și chiar obezitate.

Unele gospodine au prostul obicei de a pune varza murată să fiarbă mult. Așa se distrug tocmai vitaminele și bacteriile ce sunt bune pentru digestie. Multe din legume trebuie consumate în stare crudă spre exemplu o salată de crudități preparată din varză dulce, țelină, morcovi, mere. O asemenea salată de crudități sau salate „verzi": lăptuci, castraveți, andive, dau un impuls binefăcător stomacului. O hrană preparată din cartofi, fasole verde, dovlecei, conopidă, orez, gulii, varză dulce și vinete fierte la care se adaugă puțin untdelemn, conține multe vitamine și substanțe minerale, o adevărată „mină de aur" pentru organismul nostru. Atenție însă: când fierbeți mult legumele, ele își pierd conținutul în vitamine. Vitaminele ce se pierd prin prepararea mâncărurilor la cald le înlocuiți cu succes dacă mâncați multe fructe în stare crudă: mere, pere, piersici, cireșe, vișine, alune, nuci, banane și citrice.

Față de oamenii ce trăiau cu secole în urmă, omul modern se hrănește în mare contradicție cu obiceiurile naturale. De aceea în ultimele decenii unele boli cum ar fi: ulcerul gastric, calculii la vezicula biliară, calculoza renală (piatra la rinichi) diabetul ș.a. s-au răspândit într-un mod îngrijorător.

Alimentația bazată pe legume și fructe, pe brânzeturi și lapte, deci lacto-vegetariană, este mult mai sănătoasă decât cea „înțesată" cu mezeluri, carne multă. Consumul de ardei grași, ceapă verde, castraveți, ridichi, salată verde, este foarte util pentru sănătatea noastră. Când pregătiți porumb, arpacaș, orez, linte, mazăre sau fasole boabe, puneți-le întâi la înmuiat în apă rece 5-6 ore și apoi le fierbeți înăbușit foarte puțin timp. Așa nu-și vor pierde puterea lor hrănitoare și conținutul în vitamine. O alimentație corectă și variată, vă asigură mult mai mulți ani de viață, în special o viață în condiții de sănătate deplină și evitând o serie de afecțiuni și boli.

Un proverb arab spune: „Groapa și-o sapă fiecare cu proprii săi dinți".

V-ați întrebat vreo dată de ce chinezii arată mai tineri pentru vârsta lor și nu suferă decât în procent extrem de mic de boli de stomac (în special ulcer) sau ficat? Răspunsul este foarte simplu: toate mâncărurile se prepară din alimente legume, carne de pui, vită sau pește, tocate mărunt. O digestie bună asigură un consum complet al caloriilor și deci nu apare obezitatea. Totodată, nu se depun grăsimi pe pereții vaselor, inima bate normal, circulația sanguină este bună, rinichii elimină corect toxinele. Tot organismul se simte mai bine. Când unele alimente sunt folosite în mod excesiv: zahăr, făină, amidon, sunt toate șansele să apară diabetul.

Pentru persoanele ce consumă multă carne se pot depune cristale de acid uric la articulații și apare o boală dureroasă și îndelungată: guta.

În concluzie, după o asimilare incorectă a hranei, depunerile de grăsime pe vasele sanguine, starea de obezitate, conduce la o reducere a duratei de viață cu până la 50%. Evitați grăsimile animale prăjite, folosind în schimb untdelemnul și margarina vegetală.

Nu uitați că apariția pietrei la rinichi sau la vezicula biliară este direct legată de ce alimente folosiți. Spre exemplu pentru calculoza renală, consumul exagerat de spanac, roșii, cacao, cafea, nu este deloc indicat. Și bolile de nervi sunt legate de modul de alimentație. Multe eczeme, urticarii, nu ar apare dacă pacientul ar fi mai atent ce și cât mănâncă. Nici o boală nu poate fi vindecată dacă nu se întocmește o schemă de alimentație rațională. În special afecțiunile stomacului și intestinelor, bolile de rinichi și ficat, diabetul, tulburările neuro-vegetative, nu se pot vindeca decât printr-un regim alimentar judicios întocmit, evitând acele alimente ce au o influență nefastă. Iată în cele ce urmează câteva exemple adunate de-a lungul anilor, din reguli preluate de la bătrâni.

Tratarea afecțiunilor prin alimente

Afecțiuni ale veziculei biliare

Se exclud complet: grăsimile animale (untură, unt), ouă, conserve, afumături. Se recomandă primăvara: salata de păpădie, salată de măcriș și năsturași. Apoi ca mâncare de bază: orez fiert, pireu de cartofi, spanac-pireu, mazăre boabe fiartă, porumb fiert. Rezultate bune dă consumul de varză murată, fragi sau căpșuni, salată de fructe.

Boli de inimă

Recomand o alimentație săracă în sare. Când apar acumulări de apă, edeme, sunt interzise următoarele alimente: carne de vânat, carne din conserve, mezeluri, carne afumată, pește afumat, varză murată, supe de carne, mâncărurile puternic condimentate sau sărate. Consumul de legume, fructe, ceaiurile diuretice (coada calului, păpădie, gutui, frag etc.) sunt indicate.

Boli de rinichi

Se beau multe lichide, mâncăruri fără sare, carne puțină. Se evită: produsele proaspete de patiserie. Se recomandă: roșii, pătrunjel, țelină, castraveți, pepeni, struguri.

Boli de stomac

La fiecare masă se vor servi maximum două feluri de mâncare. Se evită mâncărurile grase, ouă, produse de patiserie, cremele cu unt, brânzeturile fermentate, dulciuri concentrate (gem, dulceață, miere). Se recomandă: supele din cereale (grâu sau orz) drese cu puțină smântână. Lapte nefiert cu zeamă de lămâie, pâine prăjită, țelină, morcovi rași. Ca ceaiuri: coada șoricelului, pelinaș, pelin, salvie, gălbenele, îndulcite cu miere de albine.

Bronșită

Un regim alcătuit din ouă proaspete, fierte moi, lapte nefiert îndulcit cu miere de albine. Lapte de capră (bătut), pireu de cartofi cu unt proaspăt. Mere rase, cât mai multe.

Diabet

Se evită toate alimentele ce conțin amidon sau zahăr. Consumați cât mai multe verdețuri: salată verde, andive, măcriș, varză dulce, varză acră, țelină, mere rase, afine. Se folosește ulei vegetal, se condimentează cu mărar, hasmațuchi, chimen.

Enterocolite, diaree

Alimentele tăiate mărunt, fără multă grăsime, fără piper sau ardei iute. Mult orez fiert. Cafea naturală (cât mai tare și cât mai amară, eventual îndulcită cu zaharină). Multe ceaiuri din plante: frunze de afin, cicoare, zeamă de lămâie.

Gastrită

Se interzic mâncărurile acre, condimentate și grase. Se interzice consumul de carne de porc afumată, conserve, mezeluri. Este recomandabil să evitați consumul de: varză murată fiartă, sfeclă roșie, toate felurile de salate, ardei gras, fasole, linte, cartofi prăjiți. Nu sunt recomandate băuturile acidulate, limonade, coca-cola, sucurile de fructe, sucurile sintetice, consumul de cafea neagră, înghețată, consumul de alcool și fumatul.

Aș recomanda următoarea schemă zilnică de alimentație:

Micul dejun: un ou fiert moale, o felie de pâine (nu proaspătă), un pahar cu lapte, brânză de vaci dulce.

Prânz: Supă de legume, supă de cartofi, pește fiert, carne fiartă de pasăre, vițel sau carne de miel. Pireu de cartofi, orez (pilaf), salată din fasole verde (fiartă), conopidă fiartă, porumb fiert sau copt, ceai de plante (coada calului, coada șoricelului, gălbenele).

Seara: 2 felii de pâine (nu proaspătă) cu unt, lapte dulce, brânză de vaci.

Gripă, răceală

Când apare gripa sunt prezente durerile de cap, febra ridicată, grețurile. Deci, nu-l siliți pe bolnav să mănânce. A-l sili înseamnă a-i provoca vărsături. Senzația de sete (datorată temperaturii) o stingeți cu ceai medicinal (roiniță, frunze de frag, mur, afin), sucuri de fructe. Apoi, efect bun are laptele bătut, iaurtul, consumul de gem sau marmeladă din fructe acrișoare.

Când febra s-a mai redus, pireu de cartofi, carne de vițel, carne de pui, pește fiert, salată verde, compoturi. În multe cazuri, porumbul fiert sau o felie de pepene fac adevărate minuni.

Gută

Se vor evita: mâncărurile grase și greu digerabile, evitați mâncarea cu carne și organe (rinichi, inimă, ficat). Mult orez, fructe (fragi, afine, mure). Lapte de capră (bătut), sucuri de fructe. La prepararea mâncărurilor se folosește numai ulei vegetal.

Puterea vindecătoare a legumelor

Din puterile vindecătoare ale unor alimente vindecătoare trebuie să menționăm:

Cartoful: sub formă de pireu, ajută la fortificarea organismului în stările de debilitate și astenie. Cojile de cartofi stimulează glandele sexuale. În stare crudă, cartofii rași cu mere rase sunt un purgativ eficient și ușor, oferă o piele netedă și frumoasă.

Castravetele: murați (castraveți în saramură), stimulează digestia. Crește puțin temperatura corpului.

Dovlecei: sunt buni în tratarea afecțiunilor renale și intestinale, apoi în bolile de plămâni și bolile de nervi (epilepsie).

Semințele de dovleac (curățate de coajă): zilnic 30-50 bucăți, pe stomacul gol, elimină tenia.

Laptele bătut: este un mijloc excelent pentru tratamentul tulburărilor digestive, constipații. Scade febra, ajută în tratamentul stărilor de agitație, tahicardie (bătăi rapide ale inimii).

Morcovul: în stare crudă, ca morcov ras, câte două linguri pe stomacul gol, ajută copiii să scape de viermi intestinali. Totodată câte 3-4 lingurițe de morcov ras se recomandă persoanelor aflate în stare de convalescență.

Pătrunjelul: este diuretic, curăță sângele. Ajută în combaterea stărilor de frisoane, tuse cronică. Dacă se beau zilnic 2 căni de ceai din rădăcină de pătrunjel și frunze (preparat ca infuzie, dar lăsat să tragă până la zece minute) se vindecă bolile de ficat, rinichi, veziculă biliară, vezică urinară.

Roșii, tomate: aceste legume au un efect deosebit de bun asupra bolilor intestinelor, ficatului, în gută și reumatism. Efectul cel mai bun îl au când sunt consumate în stare crudă împreună cu ceapă. Are efect depurativ și purgativ. Roșiile împreună cu usturoi, pătrunjel și ceapă nu trebuie să lipsească din nici o bucătărie. Ele dau un impuls de sănătate, întăresc organismul.

Sfecla roșie: preparate ca salată, fierte în coajă, apoi decojite, condimentate cu hrean și chimen, au efect tonifiant pentru copii. Ajută la combaterea viermilor intestinali. Pentru această afecțiune este chiar util să fie mâncate crude, rase, cu zeamă de lămâie.

Țelina: este stimulent al sistemului nervos, admirabil mijloc în tratamentul bolilor glandelor (hipertiroidism). Stimulează potența sexuală, vindecă inflamațiile articulațiilor. Un tratament desfășurat pe patru săptămâni este indicat și în tratarea bolilor aparatului genito-urinar.

Usturoiul: este un antibiotic natural și eficient, preparat în mâncăruri sau sub formă de esență extract în alcool. Admirabil mijloc hipotensiv. Se va evita la bolnavii de veziculă biliară.

Varza: preparată în stare crudă ca salată, cu puțin untdelemn, chimen sau, după dorință, cu zeamă de lămâie, are un efect ușor purgativ stimulând și metabolismul. Varza albă este bună pentru tratamentul bolilor de ficat.

Cel mai bun efect îl are zeama de varză crudă luată pe nemâncate în vindecarea sigură a ulcerului stomacal. Nu uitați! în stare crudă varza ajută și în bolile de rinichi. Varza murată amestecată cu chimen combate stările de anemie și stările de nervozitate.

Alte rețete tradiționale de casă

Cartof:

Cartofii cruzi, curățați și rași, se separă zeama și se ia câte o lingură contra **arsurilor la stomac (pirozis)** și la **hiperaciditate** și **gastrită.**

Dovleac:

Semințele de dovleac, zdrobite (neprăjite) se mestecă de mai multe ori pe zi. Provoacă eliminarea apei din corp, curăță **rinichii** și întregul **sistem urinar.**

Varză dulce:

Varza crudă rasă mărunt, se stoarce zeama care se bea câte un păhărel înainte de fiecare masă. Vindecă **ulcerul gastric** și **duodenal.** Cura se face cel puțin o lună.

Varză murată:

Zeama de varză murată, luată înainte de fiecare masă, stimulează **digestia** și asigură o floră intestinală normală.

Ceapă crudă:

Ceapa crudă stimulează funcționarea stomacului și intestinelor, „subțiază" **sângele** și îl curăță. Ca aplicare externă, după ce s-a strivit o ceapă, se scot pielițele dintre foi, se aplică pe locul unde a fost o fractură, se lasă maximum 15 minute. Se schimbă de mai multe ori pe zi. Articulația „reparată" va începe să-și recapete mobilitatea.

Frunze de afin:

Primăvara, înainte de a înflori afinul, se culeg frunzele, se prepară din ele ceai (fără a le usca). Combinat cu planta uscată de țintaură, ceaiul obținut are un efect deosebit pentru bolnavii de **diabet** sau cei cu conținutul de zahăr în sânge (glicemie) ridicat.

Zeamă de ridichi negre:

Ridichile negre, curățate de coajă, se rad mărunt apoi se separă zeama.

Se ia înainte de fiecare masă câte o lingură de zeamă de ridichi. Au un efect miraculos asupra **pietrelor de la vezicula biliară,** ajutând la eliminarea lor sau împiedicarea formării lor.

Totodată ajută la **bolile de rinichi** în eliminarea **nisipului.**

Zeamă de sfeclă furajeră:

Se rade sfecla, se presează până se obține sucul crud. Are efecte favorabile asupra **digestiei** și în special în tratamentul **bronșitelor.** Favorizează **expectorația.**

Amestec ce combate hidropizia:

Două cepe mijlocii se curăță și se taie mărunt, se pune o lingură de rozmarin tocat. Se toarnă o jumătate de litru de vin alb fierbinte și o cană (250 ml) apă. Se amestecă și se ia câte o lingură la fiecare oră.

Puterea vindecătoare a fructelor

Acestea au fost doar câteva din sfaturile pe care le pot da cititorilor privind: alimentația judicioasă și sănătoasă, efectele binefăcătoare ale unui regim alimentar în tratamentul unor afecțiuni și boli și în fine unele alimente-medicament. Se observă cât de mare este farmacia Domnului, câte minuni cuprinde, mijloace simple, ieftine, dar cu efecte adevărat miraculoase.

Nu trebuie uitată influența binefăcătoare pe care o au în alimentație, și în tratarea unor boli, fructele. Spre exemplu:

Merele conțin hidrați de carbon și fructoză și în special fosfor. Fosforul are o influență deosebită asupra sistemului nervos, asupra creierului și asupra splinei. Conținutul mărului în fier ajută mult copiii, formarea sângelui și în tratarea bolilor sistemului nervos.

Un pacient ce se află în perioada de convalescență, este bine să consume zilnic compot de mere, mere rase la care se adaugă puțină miere de albine.

Cine suferă de insomnii, este bine ca seara, înainte de culcare, să mănânce unul până la două mere. Aceasta ajută și în combaterea arsurilor (pirozis) și stimulează digestia.

Sucul natural obținut din mere ajută la combaterea stărilor de palpitații și la persoanele cu eczeme de tot felul.

Perele sunt bune pentru persoanele ce suferă de afecțiuni cardio-vasculare, convalescenții după apoplexie. Orice bolnav de ficat și veziculă biliară este bine să profite când pe piață sunt pere zemoase și aromate.

Lămâia. Acest fruct, provenit din zonele mediteraneene, prin conținutul ridicat în vitamină C, în acid salicilic, ajută mult la reducerea conținutului de zahăr în sânge (glicemie).

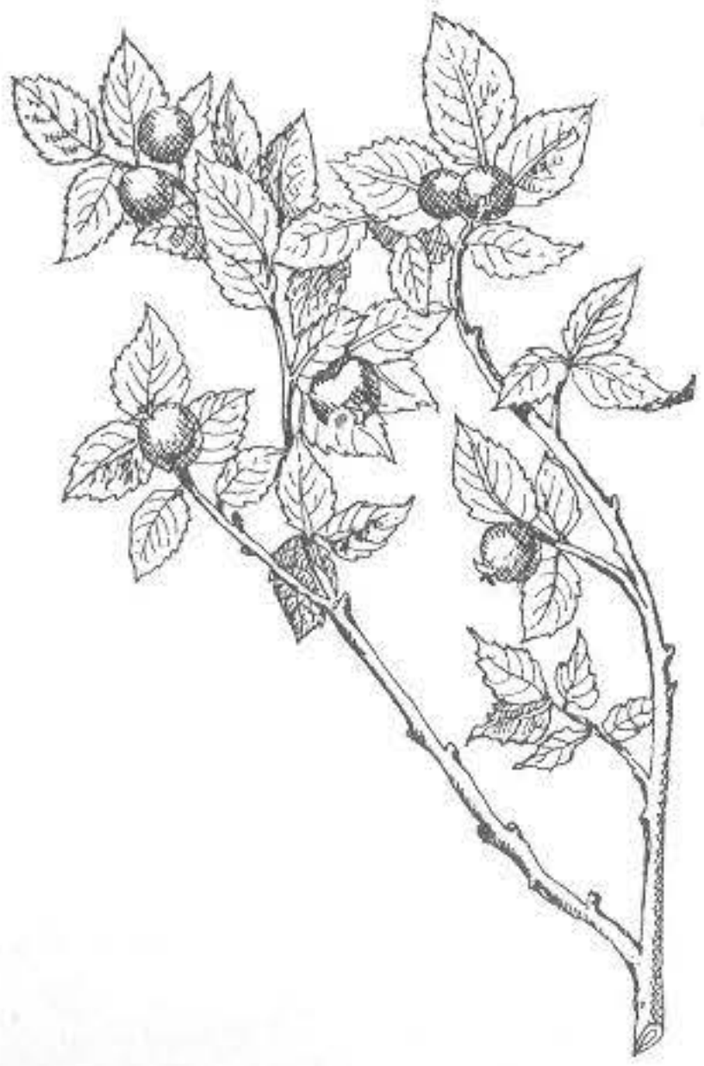
Se cunosc cazuri când bolnavi de diabet cu un conținut ridicat de glicemie (peste 280) ajung la scăderea valorilor aproape de normal dacă au consumat suc de lămâie obținut de la lămâi puse puțin la cald pentru a se obține zeamă cât mai multă. Bolnavii de gută, care suferă mult din cauza crizelor provocate de acumularea de acid uric, și-au ameliorat mult boala dacă au consumat suc proaspăt de lămâie. Când cineva este suferind de reumatism, este bine să consume zeamă de lămâie înainte și după mese. Efectul crește dacă se pune în zeama de lămâie puțină sare. Zeama de lămâie favorizează funcționarea inimii. Bolnavul de inimă este bine să-și prepare salatele nu cu oțet ci cu zeamă de lămâie. Deoarece acidul citric dăunează dinților, sucul de lămâie se bea cu paiul iar după aceea vă spălați bine pe dinți. Faptul că lămâia conține și potasiu într-un procent ridicat face ca zeama de lămâie să ajute mult bolnavul de cardiopatie ischemică și pe cel ce a suferit un preinfarct sau infarct. Cine mănâncă multe preparate din pește, la care bineînțeles lămâia este nelipsită, primește un important aport de fosfor și potasiu.

Nu uitați: un bolnav de reumatism, dacă va consuma două-trei lămâi zilnic, va observa că durerile se răresc și se va simți aproape ca înainte de primele crize.

Strugurii se folosesc din vechime ca un adevărat izvor de sănătate. O cură de struguri, fie că se consumă strugurii ca atare sau sub formă de suc (must) nefermentat timp de o lună până la 6 săptămâni, au efect bun în tratamentul bolilor de ficat în stările gripale, febră, boli de plămâni și în hidropizie (acumulare de lichid în țesuturi). Știu multe cazuri, când o cură de struguri l-a scăpat pe bolnav de pietre la rinichi sau vezica urinară, de cazurile de îmbolnăviri ale pancreasului (pancreatite). În sanatoriile și preventoriile de tratare a bolnavilor de plămâni, cura de struguri a făcut minuni, chiar atunci când nu exista streptomicina sau alte antibiotice mai puternice.

Recomandări pentru cei ce vor să slăbească

- Evitați mâncărurile grase.
- Evitați dulciurile și excitantele: ciocolată, cafea.
- Nu consumați pâine proaspătă. Pâinea să fie cel puțin din ziua precedentă.
- Evitați brânzeturile grase și produsele de patiserie.
- Puneți comprese cu apă și oțet (50% apă, 50% oțet) pe abdomen.
- Faceți o dată pe săptămână o baie fierbinte (dacă nu suferiți de inimă!) Durata băii este de 30 de minute. În apă puneți 200-300 g bicarbonat de sodiu.



AFIN

Afinul este un arbust mic care crește în umbrișul pădurilor de foioase, în zona pășunilor de munte, chiar în locuri stâncoase. Are fructele sferice ca niște bobițe, strălucitoare, de culoare albastru spre negru, plăcute la gust. Crește până la 20-30 cm înălțime. Frunzele sunt mici, de culoare verde închis.

În limba latină, planta se numește *Vaccinium myrtillus.*

Se folosesc atât frunzele cât și fructele afinului.

Ceaiul preparat din frunze este foarte plăcut la gust. Este un mijloc minunat pentru tratarea bolnavilor de **diabet,** deoarece are proprietatea de a scădea zahărul din sânge (glicemia). Cercetătorii au stabilit că acest lucru este posibil datorită insulinei vegetale, numită și myrtilină.

Frunzele de afin conțin mult tanin care are efect astringent, ceea ce face ca acest ceai din frunze de afin să fie folosit cu succes în tratarea cazurilor de **diaree.** Aceste frunze de afin preparate ca ceai (singure sau în asociere cu coada calului) ajută în tratamentul **infecțiilor urinare**.

Îndeobște, infecțiile urinare sunt tratate cu medicamente pe bază de sulfamidă, substanță la care unii dintre noi pot avea reacții de intoleranță și de aceea recomandarea mea ar fi ca întâi să se încerce tratarea acestor infecții cu ceai de frunze de afin în combinație cu coada calului, ceai care în scurt timp face să dispară starea febrilă, senzația de greață și să se instaleze procesul de vindecare.

Fructele de afin conțin tanin, insulină vegetală, zaharuri, vitamina A și vitamina C.

Afinata, adică maceratul din fructe de afin în rachiu natural de 38-40 de grade, ținut acoperit la soare timp de aproximativ zece zile, este un remediu miraculos în cazuri de **indigestie,** sau diaree. Ajunge să se ia o linguriță de afinată pentru ca toate manifestările neplăcute legate de aceste două tulburări digestive să dispară.

Ceaiul din frunzele de afin a dat rezultate bune în tratamentul **gutei,** boala provocată în special de consumul ridicat de carne. Acele de acid uric, silicic, se prind în articulațiile de la gleznă și provoacă dureri îngrozitoare. Tratamentul în vechime consta din vin roșu, fructe de afin și ceai din frunzele de afin.

Deoarece fructele uscate combinate cu frunzele de afin dau un ceai excelent, acesta se folosește cu succes în **infecțiile gastrointestinale.** De regulă fructele de afin se culeg în luna august, la munte însă, spre sfârșitul lui septembrie. Fructele se usucă la loc umbros sau și mai bine în tăvi în cuptor, dar trebuie avut grijă să nu devină tari. Se păstrează apoi în borcane prevăzute cu capac înșurubabil.

Fructele de afin conțin și un colorant (idacină), ceea ce le-a făcut utile în colorarea vinurilor rosé. Dulceața din fructele de afin este foarte bună pentru alimentația copiilor ferindu-i de **rahitism,** sau fortificându-i după bolile mai grele ale aparatului respirator (**bronșite, tuse convulsivă** etc.). Nu trebuie uitat că afinul este menționat în scrieri foarte vechi (de exemplu, din sec. XII) ca leac valoros (Hildegard von Bingen și mai târziu Hieronimus Bock).

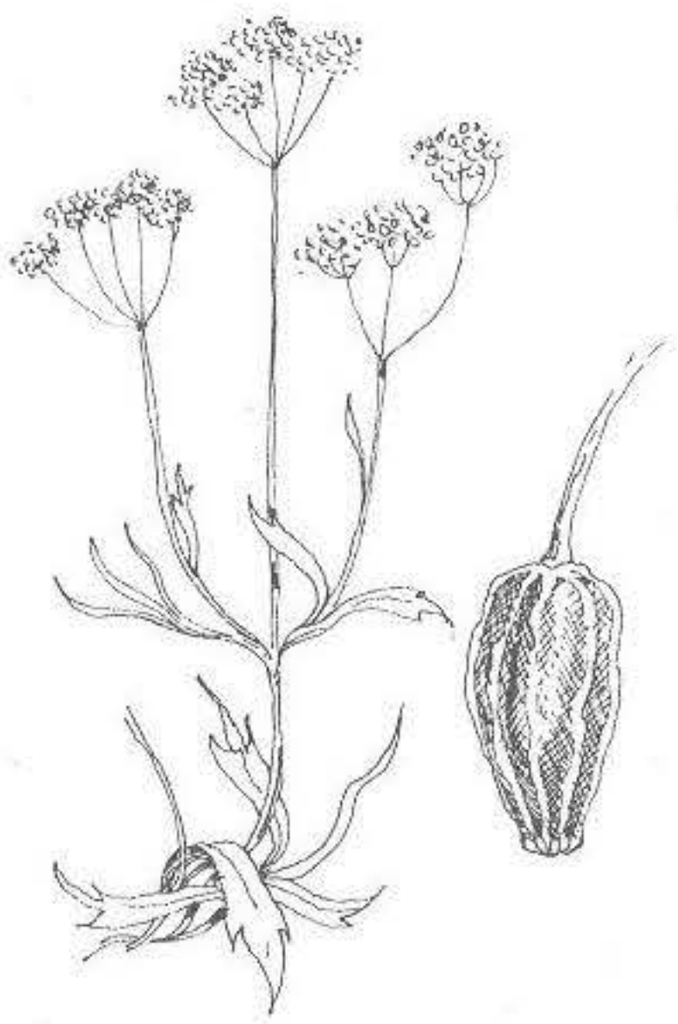
Un medic vienez recomanda la sfârșitul secolului trecut „o fiertură" cu fructe și frunze de afin pentru comprese în tratamentul **eczemelor** și în **combaterea mâncărimilor.**

Fumătorii înrăiți capătă un fel de **„solzi" pe limbă.** Folosind ceaiul din frunze de afin pentru spălături în gură și gargară, efectul supărător dispare.

Mod de folosire:

Ceai: *o linguriță vârfuită cu frunze de afin, la o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă „să tragă" până la un minut, apoi se strecoară.*
Pentru bolnavii de ***diabet*** *se îndulcește cu zaharină. La fel pentru cazurile de* ***infecții intestinale.*** *Se beau două căni de ceai pe zi.*
Pentru tratarea ***diareei,*** *ceaiul nu se îndulcește și se bea după ce s-a luat o linguriță de extract din fructe de afin în alcool.*
De regulă, după o zi diareea cedează.
Extract de fructe de afin în alcool: fructele proaspăt culese de afin, se curăță de frunzulițe sau fire de iarbă, se spală puțin și se pun într-o sticlă. Se toarnă apoi alcool rafinat (sau rachiu natural) de 38-40% până ce fructele sunt acoperite. Se ține sticla la loc călduros și luminos timp de 10-14 zile. La nevoie se folosește câte o linguriță pe stomacul gol.
Fructele uscate *(la umbră) se folosesc singure sau împreună cu frunzele de afin pentru prepararea ceaiului (o linguriță la o cană cu apă clocotită).*
Frunzele și fructele uscate de afin intră și în componența ceaiului ***antidiabetic*** *și în ceaiul contra* ***obezității.***
Frunzele de afin uscate, combinate cu frunzele de frag, mur și zmeur dau un ceai delicios și util pentru toată familia.

ANASON



Deși există tendința de a considera această plantă prin semințele ei doar ca un condiment, folosit pentru prepararea biscuiților sau rachiului, fructul anasonului este un leac deosebit de valoros.

Denumirea latină este *Pimpinella anisum*. La noi îi mai spune: anason românesc, anis, anos, bădean, chimin dulce, chimion de grădină, hanus sau molotru.

Este o plantă anuală care atinge o înălțime de 30-50 cm, tulpina are frunze mai dese spre vârf ca niște buchețele formate din 7-15 raze.

Înflorește în iulie-august, iar fructele (semințele) apar (și se culeg) în septembrie, chiar octombrie.

Originară din Orientul Apropiat, planta este foarte răspândită în partea de sud-est a Europei, în special în Balcani. Se cultivă mult în țările mediteraneene. Gustul și aroma specifică este dat de uleiul eteric cu anetol.

În Boemia ca și în unele părți ale Austriei, Germaniei și Franței, anasonul servește la prepararea biscuiților și al unor sortimente de rachiuri sau lichioruri.

Ceaiul de anason este indicat în **afecțiunile bronșice, tuse,** în special **tuse seacă.** Pentru a combate **durerile în gât**, o cană cu ceai fierbinte de anason băut înainte de culcare ajută foarte mult.

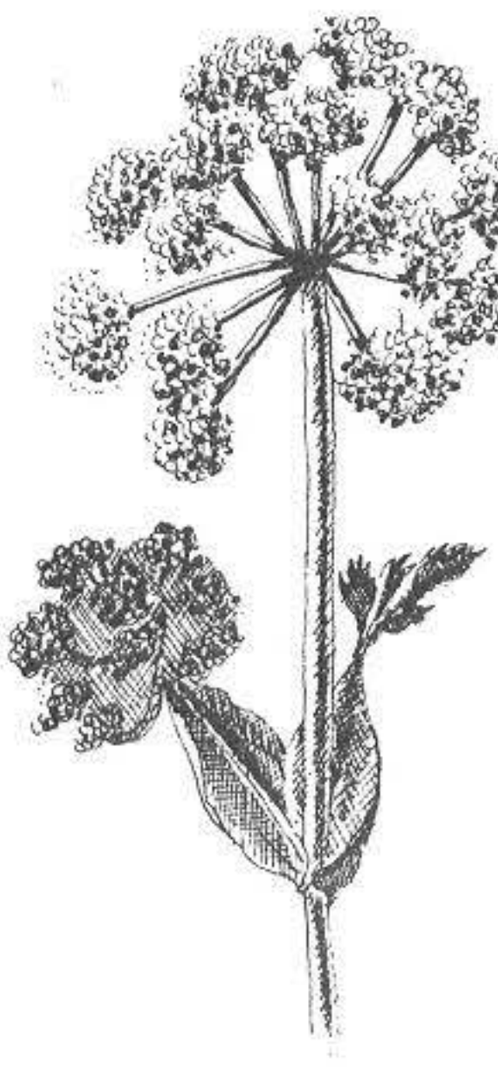
Rachiul din anason este foarte bun pentru tratarea **tulburărilor digestive.** Îl puteți prepara singuri în casă în modul următor: puneți 30 g fructe (semințe) de anason la un litru de alcool rafinat de 38-40°, adăugați 300-400 g zahăr și o bucată de coajă de scorțișoară. Lăsați sticla astupată să stea patru săptămâni la loc însorit și călduros. Strecurați apoi conținutul și luați câte o linguriță sau două în caz că aveți probleme cu digestia.

Dacă aveți anason în grădină, culegeți cel mai bine punând o pungă de hârtie peste partea cu semințe a plantei, legați punga la gură și apoi tăiați tulpina plantei. Așa nu risipiți semințele și nu pierdeți aroma.

Mod de folosire:

Ceaiul *de anason se prepară din o jumătate de linguriță de semințe la o cană cu apă clocotită (250 ml). Se lasă să tragă 5 minute apoi se strecoară.*
Pentru ***afecțiunile respiratorii*** *se bea îndulcit cu zahăr.*
Tinctură: *3 linguri de semințe de anason la 500 ml alcool rafinat de 38-40°. Se lasă 4 săptămâni la loc însorit. Se adaugă zahăr după dorință.*

ANGHELICĂ



Denumirea latină: *Archangelica officinalis*; zonal, în popor, i se mai spune și aglică, antonică, bucinis sau cucută mare. Este o plantă bi- sau multianuală care atinge până la doi metri înălțime. Are tulpina goală, multe frunze, are o aromă plăcută. Florile sunt de culoare verde și se aseamănă cu cele de mărar. Înflorește în iunie-iulie. Crește în zone umede, pe malul apelor, în luminișuri, păduri de foioase.

Anghelica este una din puținele plante medicinale ce vine din partea de nord a Europei. Se știe că în secolul al XIV-lea era cultivată în mânăstiri și unele grădini țărănești. Încă în Evul Mediu, anghelica era considerată ca o plantă ce poate combate **ciuma**. Era pavăză contra vrăjitoriilor și a stafiilor. Planta conține uleiuri eterice, cumarine și tanini.

Se folosește în special rădăcina de anghelică; aceasta se recoltează în lunile septembrie-octombrie. Uleiul extras se folosește la prepararea pastelor pentru dinți. Sucul proaspăt extras din frunze, este bun pentru tratamentul **eczemelor** și **iritațiilor pielii** (în general). Din rădăcină se obține un extract cu **efecte diuretice**, combate **lipsa poftei de mâncare, balonările, afecțiunile stomacului, stările de epuizare, reumatism** etc.

Sistemul nervos este indirect depurat și stimulat. Anghelica dezintoxică organismul de surplusul de: nicotină, alcool, intoxicație cu plumb, carne sau pește.

În aceste situații se recomandă un amestec de ceai format din:

- rădăcină de anghelică 30 grame
- sunătoare 30 grame
- rădăcină de gențiană 30 grame
- pelin (planta întreagă) 20 grame
- coajă de crușin 20 grame

Acestea se amestecă bine, iar o linguriță de ceai se pune la o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă să tragă un minut, se strecoară și se bea o jumătate de cană dimineața, cealaltă seara înainte de culcare.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță de frunze de anghelică la 250 ml apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară și se bea de 2-3 ori zilnic.*
Ceai (decoct): *O linguriță cu rădăcină de anghelică mărunțită, se opărește cu o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă un minut, apoi se beau 2-3 căni zilnic.*
Vin aperitiv: *50 grame rădăcină și tulpină de anghelică mărunțită, puse la 1 litru de vin alb dulce, se lasă 2 săptămâni să tragă, apoi se strecoară și se beau zilnic câte un păhărel (de lichior) înainte de fiecare masă. Are efect de stimulare a* ***poftei de mâncare****.*

ANGHINARE

Această plantă având denumirea latină *Cynara scolymus,* denumită popular și anghinar este foarte des folosită în tratamentul **bolilor de ficat,** datorită conținutului în cinarină, săruri de potasiu și magneziu și inulină.

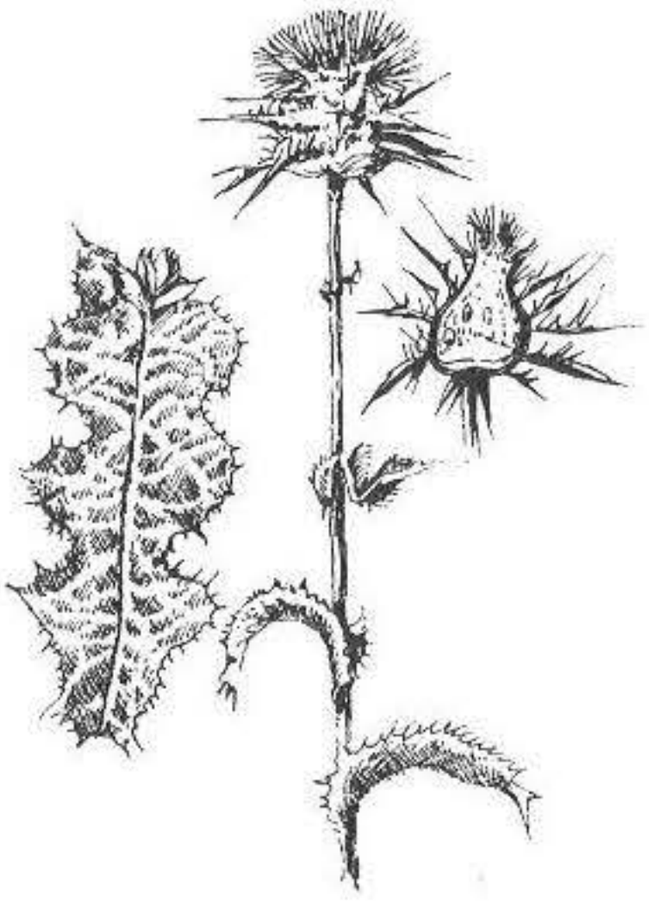
Medicamentul „anghirol" extras din anghinare este folosit cu succes de zeci de ani în mai toate țările din Europa. Frunzele de anghinare au efecte sigure asupra căilor biliare, măresc secreția biliară, favorizează funcția rinichilor (crește diureza), diminuează formarea colesterolului. Anghinarea reduce conținutul de zahăr în sânge fiind indicată pentru bolnavii de **diabet.**

Mărind considerabil volumul de urină este indicat ceaiul de anghinare pentru tratamentul **nefritelor acute,** elimină ureea și alte toxine. Acest ultim aspect folosește pentru tratarea **urticariilor.** În tratamentul **bolilor digestive** anghinarea este utilă pentru combaterea **constipației,** a **vărsăturilor,** în **colite** și tratamentul **hemoroizilor.** Ceaiul de anghinare dă rezultate foarte bune și (ca adjuvant) în **afecțiuni ale inimii,** în special în **hipertensiune, arterioscleroză** și **ischemie coronariană.** Tratamentul cu ceai de anghinare este bine să se facă progresiv crescând dozele de la 50 ml până la 500 ml pe zi, pe o perioadă de 20 de zile. Ceaiul se bea cu o jumătate de oră înaintea meselor principale. Trebuie ca bolnavul să stea apoi culcat timp de o jumătate de oră pe partea dreaptă.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *o lingură de frunze mărunțite de anghinare, se opărește cu o jumătate de litru de apă clocotită, se lasă să se răcească, apoi se strecoară. Se poate bea îndulcit cu puțin zahăr sau zaharină. Cantitatea de ceai se consumă în trei porții zilnice, cu o jumătate de oră înainte de mâncare.*

ARMURARIU



Este o plantă medicinală valoroasă prin efectele sale asupra funcțiilor ficatului.

În latină îi spune *Silybum marianum,* zonal are ca denumiri populare: armurar, armurării, crăpușnic, scaiul Sfintei Marii, scai pestriț.

Crește în tufe și atinge o înălțime de la unu la doi metri, are frunze verzi cu nervurile albe. Florile de culoare purpurie-violetă apar în perioada lunilor iunie-august. Planta preferă terenurile bogate în minerale și puțin nisipoase. De la această plantă se folosesc numai semințele care se zdrobesc pentru ceai. Semințele de armurariu sunt bogate în silimarină având un efect protector asupra ficatului și veziculei biliare. Se folosesc și ca materie primă în industria medicamentelor (silimarină).

Încă din vechime, armurariul a fost folosit în tratamentul **bolilor ficatului.** În cazurile de **ciroză,** în cele de **obezitate** și la **alcoolici** înrăiți, ceaiul de semințe de armurariu face minuni. De asemenea, trebuie subliniate efectele pozitive ale ceaiului din semințe de armurariu zdrobite, folosit sub formă de comprese umede în tratamentul **varicelor** și al

ulcerului varicos. Pentru tratamentul **hepatitelor** se recomandă, zilnic, câte două cești de ceai de armurariu; aceasta este rația de maximă eficiență.

Se cunosc multe cazuri în care o cură de două luni cu armurariu a rezolvat stările de după **hepatitele infecțioase**, aducând probele hepatice la valori normale. Cine nu suportă gustul sălciu al ceaiului din semințe de armurariu poate să folosească și o linguriță de mentă, împreună cu puțină miere.

Mod de folosire:

Ceai (decoct): o linguriță plină vârf cu semințe de armurariu zdrobite, se pune la o cană cu apă clocotită, se pune la fiert, se lasă să dea o dată în clocot, apoi se strecoară și se beau două căni pe zi repartizate în trei porții înainte de fiecare masă.

ARNICĂ

Cunoscută sub denumirea latină *Arnica montana*, se mai numește regional în România carul pădurilor, carul zânelor, ciudă, cujdă, iarba soarelui, podbalul de munte, roit, tabacu câmpului sau țâța oilor.

Planta se găsește pe pajiștile de munte cu mult soare, până la o altitudine de 2500 de metri. Înălțimea plantei atinge 50-60 cm. Florile au o culoare galben-portocalie, strălucitoare, și apar începând din luna iunie până în septembrie. Mirosul este plăcut aromat. Se folosesc florile, foarte rar planta întreagă.

Arnica preparată ca ceai se folosește cu succes ca tonifiant în cazurile de **slăbiciune cardiacă,** stimulând bine circulația sangvină a inimii și a creierului. Ceaiul de arnică se folosește și pentru gargară în cazurile de **laringită** sau **răgușeală.** Însă cea mai importantă utilizare este cea de tinctură de arnică, ca remediu universal pentru tratamentul **loviturilor, echimozelor** și **hematoamelor.**

Aplicarea externă a plantei are un efect aproape miraculos în dispariția **echimoze (vânătăi),** a **tumefierilor,** a **luxațiilor** și **entorselor.** Tinctura de arnică, puțin diluată și aplicată direct pe porțiunile de piele cu **acnee** rebele sau **furuncule** ajută mult în rezolvarea cazurilor dermatologice.

Dacă nu se diluează, tinctura poate provoca înroșirea pielii și formarea de băsicuțe.

Administrarea de tinctură diluată în ceai sau apă îndulcită trebuie făcută cu multă prudență (cu avizul medicului) în porții de 25-30 picături dimineața și seara. Efectul este tonifiant asupra sistemului nervos. Poate provoca însă și efecte negative, gastro-enterite și creșterea tensiunii arteriale. În cantități mai mari este toxică, putând paraliza centrii nervoși.

Rănile proaspete se tratează bine prin aplicarea compreselor cu esență de arnică. Pentru a evita iritarea pielii, locul se unge cu ulei de sunătoare sau ulei de mușețel.

Îmi aduc aminte de cazul unui pădurar care suferise o entorsă și care a încercat să si-o trateze cu apă de plumb. În pofida compreselor aplicate și a repaosului nici umflătura, nici echimoza (vânătaia) din zona afectată a piciorului nu au cedat. I-am recomandat să încerce cu comprese cu tinctură de arnică diluată. A uns întâi locul cu ulei de sunătoare după care a aplicat compresa cu arnică. A ținut-o aproape o oră, de altfel durata maximă de aplicare a unei astfel de comprese, repetând în decursul unei zile de 3-4 ori procedura. Rezultatul a fost de-a dreptul uluitor. Umflătura din zona gleznei s-a retras, echimoza (vânătaia) s-a resorbit și omul a putut din nou pune bine piciorul în pământ, a putut să meargă din nou fără probleme, eliberat de dureri.

De altfel o dovadă în plus că hematoamele și echimozele pot fi tratate cu succes cu arnică este și tratamentul cu soluția „Traumeel S", sub formă injectabilă, subcutanată, tratament aplicat de un cunoscut medic homeopat german.

Mod de folosire:

Ceai (pentru gargară): *o lingură de flori de arnică la o jumătate de litru de apă clocotită, se lasă până devine călduț, apoi se strecoară și se face gargară în tratamentul răgușelii și laringitelor.*

Extract din rădăcinile de arnică: *înainte de înflorirea completă se scot rădăcinile de arnică, se spală bine, se rad pe răzătoare, se iau două linguri și se pun într-o sticlă de 200-300 ml capacitate. Se toarnă alcool rafinat 38-40° și se pune sticla la loc călduros și luminos timp de două săptămâni.*
Se folosește diluat, 20 g la 100 ml apă. Se aplică comprese pe locurile cu ***echimoze, loviri, entorse****.*

Esență de arnică: *se culeg florile proaspete de arnică, se scot din caliciul lor verde, se pun într-o sticlă până se umple în proporție de două treimi. Se toarnă apoi alcool rafinat, în concentrație de 38-40%, până se acoperă nivelul florilor. Sticla va sta, timp de două săptămâni, la loc călduros și luminos. Când esența este gata, o parte din ea se toarnă în sticluțe mai mici (și de culoare închisă). Se completează din nou cu alcool sticla de bază.*
Dacă se procură esența de arnică din farmacie, conținutul în alcool este mult mai mare (75%). Înainte de folosire se diluează cu apă (o parte esență, o parte apă) pentru a evita arsurile locale ale pielii.

BARBA POPII

Denumirea în limba latină: *Filipendula ulmaria.*

Planta mai este cunoscută sub numele de aglică, barba caprei, borș, caprifoaie, pepenică, răcușor, sântânică, taulă sau teișor.

Tulpina acestei plante, poate crește uneori înaltă până la un metru și are reflexe roșietice. Frunzele alternează ca mărime. Florile au culoarea albă și sunt grupate în formă de buchețel la capătul tulpinii. Planta crește pe marginea pâraielor și a șanțurilor. Preferă pajiștile umede, zonele mlăștinoase, fiind ușor de recunoscut datorită florilor sale albe. Înflorește din iunie până în august, florile de barba popii luminează deasupra ierburilor.

Ceaiul de barba popii se folosește în tratamentul **reumatismului** și **gutei.** Are un efect ușor **diuretic** și este folosit în curele de primenire a sângelui. Trebuie folosit cu măsură. Orice supradozare provoacă grețuri și dureri la stomac. Pentru tratamentul gutei se recomandă zilnic să se bea două-trei căni din ceaiul de barba popii. Nu se recomandă să se depășească trei căni (750 ml în total) într-o zi. Și în cazul **crizelor de sciatică,** ceaiul de barba popii este miraculos. Îmi aduc aminte de cazul unui tânăr care era chinuit de o criză acută de sciatică. Durerile erau atât de intense încât avea senzația că îl doare până și pielea, iar când tușea durerile deveneau și mai de nesuportat. I-am recomandat să bea ceai de barba popii, o linguriță vârfuită de plantă mărunțită opărită cu o cană de

apă clocotită, lăsat să se infuzeze timp de un minut, după care, strecurat, se bea. Se beau zilnic câte trei ceaiuri, tratamentul completându-se cu prișnițe cu frunze de ferigă proaspete, puse într-un prosop, aplicate pe locul dureros și lăsate să acționeze pe toată durata nopții. Și în cazul **crizelor de gută** ceaiul de barba popii în combinație cu coada calului este salutar. Se beau zilnic câte două căni de ceai din fiecare plantă și picioarele se vor dezumfla, senzația de greutate de plumb va dispărea, iar după o cură de ceai bolnavul va putea să revină, evident cu măsură, la vechile deprinderi de alimentație fără ca crizele de gută să-l mai chinuiască.

Recapitulând, remarcăm afecțiunile și bolile la care ceaiul de barba popii este folositor: Pentru **gingivită** (la copii) se recomandă să se facă gargară cu ceaiul de barba popii. În tratarea bolilor aparatului respirator ceaiul de barba popii, băut câte două căni zilnic, ajută la tratarea **virozelor respiratorii** și în cazurile de **gripă.** Amestecul de ceai de roiniță și barba popii a dat bune rezultate în combaterea **insomniilor** datorate stresului de toate zilele.

Mod de folosire:

Ceai: *o linguriță plină vârf cu planta barba popii (flori și frunze) se opărește cu o cană de apă clocotită. Se lasă o jumătate de minut, se strecoară și se beau cel mult trei căni din acest ceai într-o zi.*

BRÂNCA URSULUI

Această plantă, denumită în latină *Heracleum sphondylium*, are ca denumiri populare laba ursului sau crucea pământului.

Brânca ursului are mănunchiuri bogate de flori albe, frunze groase și păroase de forma unei labe de urs. Crește în livezi și se înrudește cu laba ursului uriașă, care se cultivă prin parcuri. Planta crește pe pajiști mănoase, la marginea drumurilor, lângă râuri, în șanțuri, tufe și luminișuri. Preferă solurile ce conțin multe substanțe hrănitoare. Ca plantă medicinală, are efecte de scădere a tensiunii arteriale (**hipotensivă**) și de **stimulare a digestiei.** Când este fragedă, în unele zone frunzele se consumă ca salată.

Conținutul plantei în furocumarină o face să dea reacții alergice la unele persoane. Frunzele proaspete și mugurii se recoltează din aprilie până în luna octombrie.

Pentru tratamentul **artrozei,** boală ce este legată de efecte degenerative ale articulațiilor, deci de dureri ale articulațiilor de la umăr, șold sau genunchi, se folosesc cu succes aplicațiile cu frunze de brânca ursului. Frunzele proaspăt culese se spală, apoi se zdrobesc pe o planșetă de bucătărie cu un sucitor din lemn, terciul se aplică direct pe locul dureros. Se înfășoară locul cu o bucată de pânză și se lasă cataplasma să acționeze pe toată durata nopții. Pentru tratamentul stărilor de **impotență** la bărbați se folosește cu succes esența de brânca ursului. Aceasta se prepară din frunze și tulpini de brânca ursului, se taie mărunt și se introduc într-o sticlă. Se toarnă alcool rafinat de 38-40% până se acoperă plantele și se lasă la loc călduros timp de două săptămâni. Din esența astfel obținută se vor lua zilnic câte 30 de picături, în ceai de crețișoară, de două ori pe zi. Pentru tratamentul **lovirilor (traumatisme)** se aplică, pe locul în cauză, terciul proaspăt de frunze de brânca ursului, cam de grosimea unui deget, se leagă bine locul cu o fașă. Se lasă câteva ore sau toată noaptea.

Ceaiul din frunzele și florile de brânca ursului este bun pentru gargară, pentru tratamentul **durerilor în gât.** Aplicațiile cu terciul proaspăt din frunzele zdrobite de brânca ursului au dat rezultate minunate în tratamentul **rănilor deschise, contuziilor,** al **traumatismelor** în general.

Ceaiul și esența din frunze și flori de brânca ursului ajută în tratamentul **bolilor de stomac,** de **ficat, vezicula biliară** și al **tulburărilor de digestie** în general.

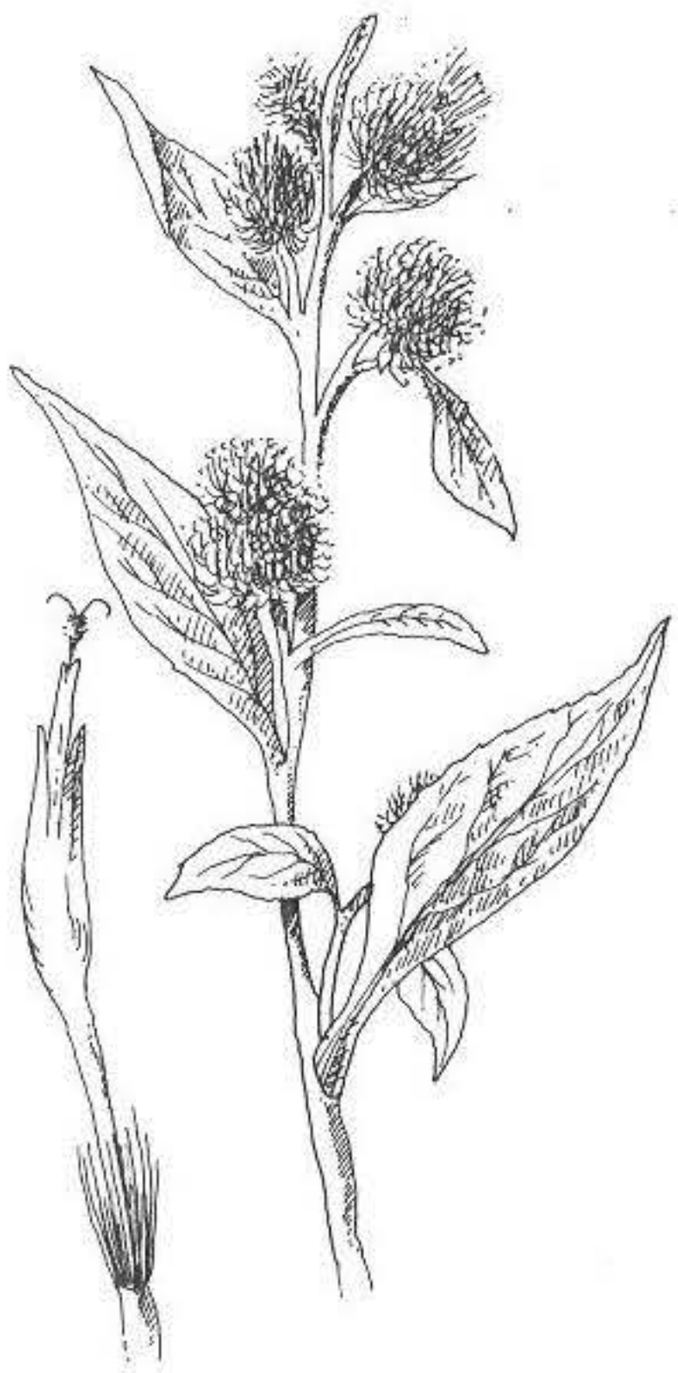
Frunzele de brânca ursului, ușor de găsit în orice livadă, bine spălate și transformate apoi, prin zdrobire cu un făcăleț pe o planșetă de lemn, în terci, pus într-o bucată de pânză curată și aplicat pe zona afectată ajută la tratarea **durerilor de gât, a afecțiunilor veziculei biliare, a ficatului și a abdomenului** în general.

Mod de folosire:

Ceai: *o linguriță vârfuită cu frunze și flori de brânca ursului la o cană cu apă clocotită. Se lasă până la un minut, apoi se strecoară. Se beau cel mult două căni de ceai pe zi.*

Esență: *frunzele și florile proaspete de brânca ursului se taie mărunt, se introduc într-o sticlă, se toarnă alcool rafinat de 38-40% până se acoperă nivelul plantelor. Sticla va sta la loc călduros timp de două săptămâni. Din esență se iau zilnic de două ori câte 30 de picături diluate în ceai de plante.*

Terci: *frunzele proaspete, spălate, se zdrobesc cu un sucitor pe o planșetă de bucătărie. Se pun într-o bucată de pânză sau direct pe locul dureros. Se lasă câteva ore sau toată noaptea.*



BRUSTUR

Cu denumirea latină *Arctium lappa,* planta are în românește o serie de denumiri în funcție de regiunile țării. Astfel în Banat i se spune lăptuc sau lipan, în alte zone brustur roșu, captalaci, cucurez, floarea ciumei, iarba pălăriei sau sudoarea laptelui.

Este o plantă comună ce crește în locuri necultivate și considerată o simplă buruiană. Din vechime această plantă este cunoscută ca având efecte dezinfectante, antimicrobiene, se folosește rădăcina. Rădăcina este bogată în săruri de potasiu și conține un ulei volatil.

Ceaiul preparat din rădăcină de brustur este bun pentru **rinichi,** stimulează funcțiile renale (foarte bun diuretic, elimină apa) și are și efecte binefăcătoare în tratamentul **acneei** (spălături ale feței). Se cunoaște și efectul de a scădea conținutul de zahăr din sânge. În acest scop un amestec de ceai cu bune efecte în tratamentul **diabetului** conține rădăcină de brustur, frunze de afin și flori și frunze de țintaură. O vecină de-a noastră bea cu regularitate ceai din rădăcină de brustur pentru a scăpa de **pietrele** de **la vezica biliară.** Rădăcina de brustur amestecată cu rădăcina de urzică și frunze de mesteacăn (i se mai spune la acest ceai „vitamina părului") ajută la **creșterea părului** și oprește **căderea părului**, combate și **mătreața.**

Se prepară o fiertură din câte o lingură de rădăcină de brustur, rădăcină de urzică și frunze de mesteacăn la un litru și jumătate de apă clocotită, se lasă „să tragă" 15 minute apoi se fricționează pielea capului după spălarea și clătirea capului. Acest tratament trebuie făcut cel puțin o dată pe săptămână. Unii pun în fiertură și o lingură de oțet.

Pentru tratamentul **bolilor de rinichi** sau cele de **ficat** sau pentru tratamentul **diabetului,** ceaiul se prepară din 3-4 linguri de rădăcină mărunțită (sau rasă) la un litru de apă clocotită. Se bea îndulcit cu zahăr iar pentru diabetici îndulcit cu zaharină.

Sub formă de comprese ceaiul se aplică (rece) pe față la **acnee** sau pe porțiunile de piele cu **eczemă uscată**.

Mod de folosire:

Uz intern:

• *pentru* ***răceală, gripă, afecțiuni renale, litiază biliară, hipertensiune, eliminarea toxinelor din organism****:*

a) *decoct, din trei-patru linguri de pulbere de rădăcină la un litru de apă clocotită. Se continuă fierberea două minute la foc scăzut. Se strecoară. Se îndulcește; întreaga cantitate se bea în timpul unei zile;*

b) *decoct din o lingură de pulbere de rădăcină la o cană (250 ml) cu apă. Se fierbe 15 minute la foc moale. Se lasă acoperit 15 minute pentru a se răci. Se strecoară. Se îndulcește (eventual cu miere). Se beau trei-patru căni pe zi, din care una seara.*

• *pentru tratarea* ***diabetului zaharat****: infuzie, din o lingură de rădăcină mărunțită, peste care se toarnă o cană (250 ml) de apă clocotită. Se acoperă 15 minute. Se strecoară. Se beau două-trei căni pe zi.*

• *pentru tratarea* ***disfuncțiilor glandelor sudoripare (hiper- și hiposecreție)****: macerat la cald, trei-patru linguri de rădăcină la un litru de apă fierbinte. Se lasă acoperită 30 de minute. Se strecoară. Se bea în cursul unei zile.*

• *pentru tratamentul* ***furunculelor****: elixir, 32 g extract fluid de rădăcină, 20 g de alcool 95°, 40 g de sirop simplu, 5 g tinctură de vanilie, 200 g apă. Se ia câte o lingură pe zi.*

Uz extern:

• *pentru tratarea* ***afecțiunilor bucale****: tinctură, din 300 g de frunze proaspete mărunțite la jumătate de litru de alcool. Se lasă șapte zile într-o sticlă astupată cu dop. Se agită zilnic. Se strecoară. Se badijonează cavitatea bucală de mai multe ori pe zi, sau se clătește gura cu soluție, fără a se înghiți.*

• *pentru tratarea* ***herpesului****: decoct, din patru linguri de rădăcină mărunțită la 300 ml de apă. Se fierbe 15 minute. Se pun comprese sau se fac tamponări de mai multe ori pe zi.*

• *pentru tratarea* ***dermatitelor*** *și* ***eczemelor****: decoct, din 25g pulbere de rădăcină la un litru de apă, sau din 30 g de rădăcină tăiată mărunt la aceeași cantitate de apă. Se fierbe 20 minute. Se lasă apoi acoperit 15-20 de minute. Se strecoară. Se aplică spălături locale, folosindu-se un tampon de vată.*

• *pentru tratarea* ***rănilor,*** *a* ***ulcerațiilor*** *și* ***bolilor de piele****: alifie, pregătită din ½ pahar de suc de frunze obținut la mixer și ½ pahar ulei, sau alt unguent. Se amestecă bine. Se aplică local.*

• *pentru tratarea* ***furunculelor****, cu diminuarea durerilor: cataplasme, cu suc obținut prin stoarcerea rădăcinilor proaspete, mai ales a celor recoltate primăvara.*

BRUSTUR DULCE

Această plantă ce crește în special în zonele de munte, pe malurile râurilor și pâraielor sau în șanțuri, are frunzele mari aproape ca o umbrelă. Florile de culoare albă sau roză apar imediat ce se retrage zăpada. La munte localnicii spun că atunci când apar florile de brustur dulce vine sigur primăvara, urșii mănâncă florile și își recapătă puterea după somnul de iarnă.

În latinește planta se numește *Petasites officinalis*, în germană *Pestwurz* (ceea ce în traducere înseamnă rădăcina ciumei). În România, în funcție de diferitele zone din țare, are o serie de denumiri cum ar fi: broscălău, buedea ciumei, captalan, clococean, gulă de baltă sau smântânică. În unele zone, spre exemplu în județele Brașov sau Prahova, i se spune simplu: brustur. Denumirea germană (sau una din denumirile de la noi) ce include cuvântul „ciumă" arată că această plantă, mai exact rădăcina, datorită proprietății de scădere a febrei se folosea în timpul epidemiilor de **ciumă.** Trebuie avut în vedere că rădăcinile se culeg înainte de terminarea perioadei de înflorire.

Ceaiul din rădăcină de brustur dulce se prepară numai prin macerare la rece și este folositor pentru combaterea **febrei** (ceai sudorific) în tratamentul **insuficiențelor respiratorii,** în **artrite,** în **gută** și chiar în cazurile de **epilepsie.** Rația zilnică de ceai este de 1-2 cești.

Ca aplicație externă se folosește ceaiul în comprese pentru tratamentul **entorselor** și **luxațiilor,** în tratarea **picioarelor obosite** sau **rănite** de marșurile îndelungate și de **leziunile ulceroase.** Terciul obținut din frunzele (bine spălate) și zdrobite, se aplică pe **rănile ce se vindecă greu, ulcerații canceroase** sau **plăgi din cauza arsurilor.**

În unele zone de munte (Austria, Elveția) localnicii folosesc frunzele mici sub formă de salată.

Florile apar la sfârșitul lunii februarie și începutul lui martie după cum se topește zăpada. Rădăcinile se scot odată ce apar primele flori. Se folosesc în ceaiuri pe lângă rădăcini și primele frunze (se păstrează ca și rădăcinile uscate în borcane ce se închid ermetic pentru a nu se evapora uleiurile eterice pe care le conține).

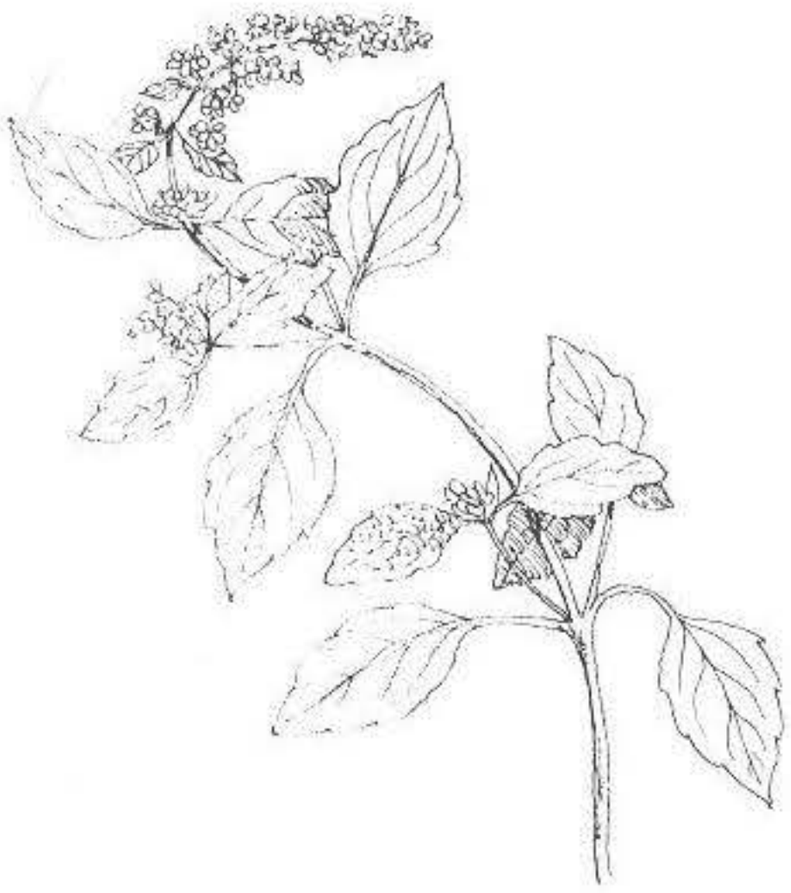
Mod de folosire:

Ceai: *o linguriță rasă cuprinzând rădăcină de brustur dulce mărunțită (de preferință rasă), se pune într-o cană (250 ml) cu apă rece. Se lasă la macerat 8-10 ore, apoi se încălzește și se strecoară.*

Comprese: *o lingură cu rădăcină de brustur dulce (mărunțită) se pune într-o jumătate de litru de apă rece, se lasă 8-10 ore, apoi se strecoară. Se folosește de mai multe ori zilnic.*

Comprese cu terci: *frunzele proaspete, bine spălate, se zdrobesc cu un făcăleț pe o planșetă de bucătărie. Terciul obținut se aplică pe* ***rănile deschise****. Are efect* ***antiseptic****.*

BUSUIOC



Denumirea în limba latină, *Ocimum basilicum,* subliniază prin cuvântul „basilicum" destinația acestei plante prin proprietățile sale pentru folosirea în biserici ca plantă de cult. Planta mai poartă o serie de denumiri populare cum ar fi: basic, băsileac, biesnioc, bizilioc, borjolică, bosioc roșu, busâioc, mătăcină, văsileac.

Busuiocul este o plantă anuală, crește înaltă de 30 până la 50 cm, are un miros specific, aromat și plăcut. Frunzele sunt rotund-ovale, rombice, iar florile sunt albe sau cu tendințe spre roșietic. Înflorește în perioada iunie-septembrie. Este o plantă cultivată în grădini. Planta își are originea în India, fiind denumită și planta sfântă a lui Vișnu. Buchete de busuioc s-au găsit și în mormintele din piramidele egiptene. Deși romanii priveau planta cu superstiție ca plantă a urii, din contră, creștinii o folosesc ca plantă sfântă. Astfel din Evul Mediu, preoții foloseau buchetele de busuioc, înmuiate în apă sfințită pentru a merge din casă în casă și a aduce binecuvântarea. În Banat, în zonele puternic catolice, în afară de binecuvântarea cu apă sfințită și busuioc,

preoții scriu la 6 ianuarie, de Bobotează, pe ușa de la intrare însemnul C + M + B (Caspar, Melchior, Balthazar) cei trei crai de la răsărit. Busuiocul conține uleiuri eterice, care fac din această plantă să fie larg folosită drept condiment la diferitele preparate din carne și sosuri.

Din vechime se folosea pentru stimularea **poftei de mâncare,** contra **balonărilor.** Ceaiul de busuioc folosit pentru gargară ajută la vindecarea afecțiunilor gâtului, **laringite** și **faringite.** O alifie din busuioc dă bune rezultate în tratarea **rănilor ce se vindecă greu.** În Italia în zonele din sud se folosește un pumn de plantă proaspătă tocată mărunt, la 1 l de vin roșu, se adaugă o linguriță de miere și rezultă un aperitiv minunat ce stimulează **pofta de mâncare**.

Mod de folosire:

Ceai: *Două lingurițe vârfuite de plantă tocată mărunt se opăresc cu o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă o jumătate de minut, se strecoară și se bea în cazurile de balonări o cană de ceai. Trebuie remarcat că planta uscată își pierde o parte din calități. Cine dorește să-i păstreze aroma pe tot parcursul iernii este bine s-o congeleze într-o pungulită de plastic.*

Alifie: *Într-o cratiță se pun la încins 200 g de untură curată de porc. Când este fierbinte se pun doi pumni de busuioc, se încălzește în continuare. Când face spumă, se amestecă cu o lingură de lemn. Se retrage de pe foc, se acoperă vasul și se lasă până a doua zi. Apoi, se pune din nou la încălzit până ce amestecul devine fluid, se trece printr-o bucată de pânză curată sau tifon. Se stoarce bine restul de plantă. Se păstrează în cutiuțe ce se pot închide ermetic. Cu alifia obținută se ung rănile ce se vindecă mai greu.*

Vin tonic (pentru poftă de mâncare): *Doi pumni de busuioc proaspăt cules se toacă mărunt, se pun într-o sticlă cu vin roșu (natural), se adaugă o linguriță de miere. Se lasă la macerat câteva zile.*
Câte un păhărel din acest vin stimulează pofta de mâncare și este foarte bun pentru bolnavii în convalescență.

CĂTINĂ

Pe coastele râpoase, pe prundișuri sau la malul râurilor, crește, sub formă de tufe ce ating o înălțime de 4 până la 6 m, cătina. Uneori arată ca un arbust. Are frunzele subțiri rare, spini, iar fructele au o culoare portocalie, sunt mici și arată ca niște perle.

Denumirea latină este *Hippophaë rhamnoides*. Popular i se mai spune în unele zone și cătină albă.

De la această plantă se folosesc în exclusivitate fructele ce se coc târziu, la sfârșitul lunii septembrie. Deși planta crește liber, sunt zone din Europa unde ea se cultivă dirijat. Încă din vechime, fructele de cătină erau apreciate pentru gustul lor acru-astringent. Se recoltau după ce cădeau primele brume. Bobițele de cătină au un conținut ridicat de vitamină C, mai conțin și vitaminele B_1 și B_2, practic sunt o polivitamină naturală și la îndemâna oricui.

Datorită gustului plăcut, fructele de cătină se folosesc la prepararea sucurilor, a marmeladelor și gemurilor. Sâmburii se înlătură cu ajutorul sitelor metalice în care se storc bobițele. La sate se prepară o băutură din fructe de cătină care este plăcută la gust și care apără de **răceli** (datorită conținutului foarte ridicat de vitamină C). Una din rețete spune că se iau 700-800 g de fructe, 5-6 l de apă și 1 kg de zahăr tos. Se pun la fiert, se lasă să dea în clocot apoi se mai fierbe

la foc mic mestecând cu o lingură din lemn. Se strecoară și când s-a răcit se pune în sticle ce se pot închide ermetic. Din acest suc se dă în special copiilor și bătrânilor înainte de venirea frigului sau primăvara pentru **fortificare** și evitarea răcelilor. Din fructele uscate se prepară ceaiuri care au un gust plăcut aromat, acrișor, asemănător ananasului. Se remarcă în tratarea **bolilor ficatului.** Afecțiunile la care se recomandă ceaiul de cătină sunt: bolile specifice copiilor, stările de **avitaminoze, convalescența după tuse convulsivă,** în **răceli** și **pojar.**

O linguriță cu fructe de cătină la o cană de apă clocotită, se lasă să tragă până la 5 minute. Înainte de a se bea, se zdrobesc bobițele de fructe. Ceaiul se poate îndulci cu zahăr sau miere. Două căni de ceai, zilnic, oferă o „rație" suficientă de vitamine.

În bolile de piele, în special la **urticarii,** ceaiul de cătină ajută la vindecare.

Mod de folosire:

Ceai: *O linguriță vârfuită cu fructe de cătină (proaspete sau uscate) se opăresc cu o cană (250 ml) de apă clocotită, se zdrobesc, se lasă până la cinci minute, apoi se strecoară și se îndulcește. Se beau până la două căni de ceai, zilnic.*

Suc: *Din fructele proaspete, 700-800 g de fructe se zdrobesc, se pun în 5-6 l de apă și 1 kg de zahăr. Se fierb, se amestecă cu o lingură de lemn. Apoi se strecoară și după ce se răcește, se păstrează în sticle bine închise. Câte un pahărel de suc se va lua când vremea se răcește. Previne* ***gripa.***

CAȘUL POPII

Această plantă cunoscută și sub numele de nalbă de pădure, se numește în latină *Malva neglecta*. Alte denumiri populare sunt: bănuți, nalba sălbatică, nalbă mică, cașs, covrigel, turtele, colăcel. Cașul popii crește pe lângă garduri, ziduri, ruine de case, margini de drum, grohotișuri de pantă, prin grădini de zarzavat. Planta conține substanțe mucilaginoase și tanante. Între nalba de grădină și nalba de câmp există multe variante ce au flori diferit colorate de la galben, alb până la roz sau violet. Planta înflorește din iunie până la sfârșitul lui august. Aceasta este și perioada în care se recoltează. Se culeg atât florile cât și frunzele și tulpina. Este bine ca planta să fie folosită pe cât posibil în stare proaspătă. Fructul arată ca o roată de cașs, de unde și numele de „cașul popii". Rădăcina se dezgroapă numai toamna.

Planta cașul popii este cunoscută ca plantă medicinală încă din antichitate. Efectul cel mai important îl are în tratarea **rănilor, ulcerațiilor** ce se vindecă greu, **inflamațiilor** și al **țesuturilor tumefiate.** Se poate aplica atât extern, planta proaspătă dar și folosi ca ceai, numai macerat la rece. Datorită substanțelor mucilaginoase se folosește în toate cazurile de uscăciune a gurii, de lipsă de umiditate în anumite zone ale mucoaselor din organism. Planta cașul popii se folosește într-un număr impresionant de afecțiuni și boli. Preparată ca ceai (extract la rece. Atenție! nu se fierbe), planta are efect binefăcător în **gastrite, inflamația vezicii urinare, ulcer gastric, bolile intestinelor (inclusiv ulcerații).** În **laringitele cronice,** în tratamentul formelor incipiente de **cancer al laringelui, amigdalită, gură uscată.** În toate aceste cazuri se folosește o linguriță vârfuită de plantă (cel mai bine flori și frunze proaspăt culese) la o cană cu apă rece (250 ml). Se lasă să stea peste noapte (8-10 ore) apoi se încălzește ușor și se strecoară. Se beau până la trei căni din acest ceai zilnic.

Cașul popii ajută chiar în cazurile lipsite de speranță, cum ar fi **emfizemul pulmonar.** În **bolile de ochi** când apare o secare a secreției lacrimare, se pun comprese cu ceai de cașul popii, de două ori pe zi. Se pot face și băi la ochi (folosind un pahar special profilat pe zona ochilor.

La persoanele în vârstă sunt frecvente cazurile de **ulcer varicos.** Aici ajută comprese cu extract de cașul popii și terci din frunze proaspete de pătlagină îngustă sau lată. Este aproape de necrezut ce repede se închide rana, chiar dacă este veche de mai mulți ani. Toate acestea au fost probate, există confirmarea efectului benefic pe mulți pacienți.

Îmi aduc aminte de un cazul unei persoane care a fost diagnosticată ca fiind suspect de cancer laringian. I-am recomandat să-și prepare un ceai, macerat la rece, din flori și frunze proaspete de cașul popii, cu care să facă gargară de mai multe ori pe zi, iar restul de plante rămase să le transforme într-un terci în care să adauge câteva linguri de făină de orz, sau tărâțe și să-l aplice sub formă de compresă caldă în jurul gâtului peste noapte. Rezultatul pozitiv al tratamentului nu a întârziat să se manifeste și nu după mult timp pacientul a început să se simtă vizibil mai bine, să-și recapete glasul și a putut din nou să mănânce normal. Astfel s-a dovedit, o dată în plus, efectul absolut miraculos pe care-l are asupra **afecțiunilor cavității bucale** și a **laringelui** această modestă plantă medicinală numită cașul popii.

Cu toate că sunt încredințat că majoritatea dintre dumneavoastră sunteți convinși de efectele benefice ale plantelor medicinale asupra sănătății noastre, nu mă pot abține de a nu vă relata încă un caz de vindecare a unei grele suferințe numai și numai cu ajutorul câtorva plante, dintre care menționez din nou cașul popii. O femeie avea de sub genunchi și până la gleznă o rană enormă. Pielea parcă dispăruse, totul nu mai era decât o mare masă de carne, iar laba piciorului, umflată, ajunsese deja de culoare roșie-albăstruie. Durerile erau imense, femeia nu-și mai găsea liniștea în nici o poziție în care încerca să stea, iar medicii consultați ajunseseră la concluzia că singura soluție de a elibera pacienta de suferință era de a-i amputa piciorul. Sigur o măsură radicală, cu grave consecințe pentru persoana respectivă și atunci m-am hotărât să intervin și să încerc, coroborând toate cunoștințele mele despre efectele plantelor medicinale să-i alcătuiesc un tratament complex menit să-i ușureze suferințele și să-i trateze afecțiunea. Astfel am combinat proprietățiile antiseptice ale ceaiului de coada calului, cu cele de închidere ale rănilor prin acțiunea substanțelor mucilaginoase din ceaiul din cașul popii, recomandând tamponarea cu mare grijă a rănii cu acest amestec de ceaiuri. Apoi am apelat la proprietățiile pătlaginei recomandând aplicarea de frunze proaspăt culese, bine spălate și zdrobite, pe rană. După scoaterea frunzelor zdrobite de pătlagină, rana trebuia tamponată din nou cu ceai de coada calului și cașul popii. Pentru a trata și umflătura labei piciorului m-am gândit la efectul benefic al unor băi de picioare, făcute de două ori pe zi, timp de douăzeci de minute cu extract - la rece - de cașul popii. După primele două luni de tratament, rana aceea înfiorătoare s-a închis, durerile au dispărut, pacienta și-a recâștigat treptat capacitatea de a merge, iar după patru luni de răbdare, credință și perseverență am avut bucuria să-mi văd pacienta total vindecată. Această plantă, nalbă de pădure sau cașul popii, poate fi folosită cu succes în câteva zeci de boli. În bolile de piele: **acnee, pete de bătrânețe, escare, gangrene, ulcerații, ulcer varicos, mâini umflate, psoriazis!** În toate formele de **alergie cutanată (alergodermii).** Pentru unele boli specifice ale copiilor cum ar fi: **amigdalită, laringită, tuse convulsivă, fimoză.** La bolile aparatului respirator, în special: **bronșite, bronșiectazie, laringite cronice, răgușeală, pleurite.** Rezultate foarte bune s-au obținut în **tromboflebite, inflamația venelor, boli cardiovasculare**, în bolile stomacului și intestinelor: **gastrite, pirozis, ulcer duodenal, stomac încărcat.**

Pentru a păstra valoarea acestei plante vă recomand să procedați cu grijă:

– dacă este posibil, folosiți-o în stare proaspătă

– dacă o uscați, păstrați-o în borcane de sticlă ce se pot închide ermetic. Planta este higroscopică (absoarbe umiditatea).

În nici un caz, planta nu se folosește ca infuzie sau decoct. Doar prin extract (macerat) la rece își păstrează proprietățile de vindecare.

Mod de folosire:

Ceai: *O linguriță vârfuită cu planta cașul popii se pune într-o cană (250 ml) cu apă rece. Se lasă 8-10 ore la macerat, apoi se încălzește ușor și se strecoară. Se beau 2-3 căni din acest ceai zilnic.*

Băi la ochi: *Din ceaiul preparat mai sus se pune o cantitate în paharul pentru spălături la ochi. Se fac două-trei băi zilnic.*

Comprese: *Plantele rămase după maceratul la rece se amestecă cu făină de orz, apoi în stare călduță se pun într-o pânză curată și se aplică comprese locale.*

Băi de picioare (sau la mâini): *Se pun doi pumni de plantă proaspătă într-un vas cu 4-5 litri de apă rece. Se lasă 8-10 ore, apoi se încălzește, se strecoară și se folosește pentru băi la mâini sau picioare unde există umflături sau tumefieri ale țesuturilor.*
Durata băii este bine să fie de 20 de minute.

Băi de șezut: *Se prepară un extract la rece (ca mai sus), se adaugă apoi în apa pentru băile de șezut. Este recomandabil în special pentru tratamentul* ***hemoroizilor*** *și al* ***bolilor intestinelor****.*

CERENȚEL

Denumirea latină plantei este *Geum urbanum* (familia Rosaceelor). Popular, se mai numește și crânceș, cuișoriță, ridichiuță, ridichioară.

Planta crește în locuri umbroase, zone umede din păduri. Atinge înălțimi de 30-60 cm. Are flori galbene, frunzele sunt zimțate și lunguiețe. Înflorește începând cu luna mai florile rămân până în septembrie.

Trebuie remarcat că în Evul Mediu când cuișoarele costau foarte mult fiind aduse din India, cerențelul, mai bine zis rădăcina sa era un înlocuitor admirabil al cuișoarelor. Aceasta deoarece conține o substanță: eugenol. Aroma eugenolului este cunoscută de multă lume datorită preparatului folosit pentru pansamentele stomatologice.

În perioada aprilie-mai, înainte de înflorire, se scoate rădăcina de cerențel și se usucă în locuri umbroase.

Rădăcina de cerențel mărunțită, puse două lingurițe la 250 ml de apă se pune la fiert timp de 5-10 minute apoi se folosește pentru gargară în **infecțiile bucale, inflamațiile gingiei.**

Cerențelul conține o cantitate importantă de tanin care îl recomandă (ca decoct) pentru **bolile de ficat** și ale **veziculei biliare.**

Pentru bolile specifice femeilor se recomandă pentru oprirea **hemoragiilor,** calmează **durerile menstruale.** Având proprietăți dezinfectante, rădăcina de cerențel se folosește pentru spălarea rănilor, pentru tratamentul **abceselor dentare,** al **gingiilor sângerânde.**

Bolnavii ce suferă de **hemoroizi** ce sângerează, este bine să bea una, două căni de ceai de rădăcină de cerențel zilnic.

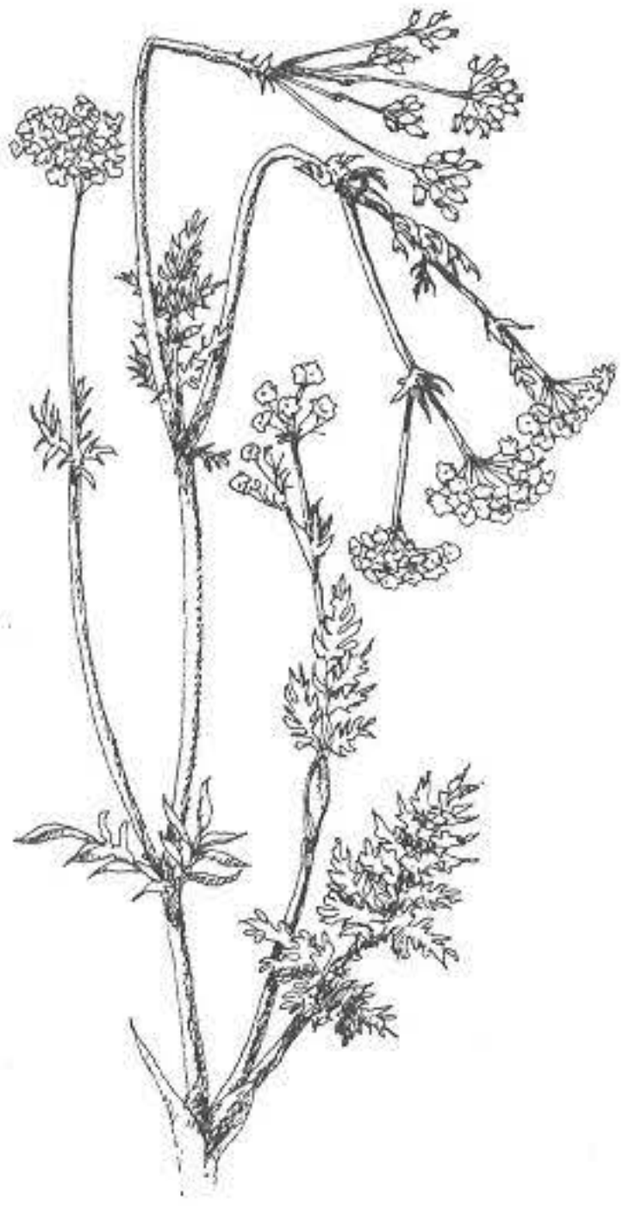
Pentru cazurile de **amigdalită** la copii, gargara cu decoctul din rădăcină de cerențel, calmează durerea și accelerează vindecarea.

Mod de folosire:

Ceai: *Din frunzele și florile de cerențel se prepară un ceai (infuzie). Se pune o linguriță cu plantă la o cană cu apă clocotită. Se lasă „să tragă" timp de două-trei minute, se strecoară. Se beau până la două căni de ceai în cazurile de* ***diaree.***

Decoct: *Se iau 2-3 g de rădăcină de cerențel bine mărunțită la 250 ml de apă, se pune la fiert, se lasă să fiarbă 5-10 minute. Apoi se strecoară, după ce s-a răcit, se folosește pentru gargară în* ***infecțiile bucale, abces dentar, gingivită*** *și* ***amigdalită.***

CHIMEN



Denumirea științifică, *Carum carvi* are drept corespondent denumirile populare: chim, chim sălbatic, chimin sălbatic, chiminog, limă, negralică, piperuș, secărică și (foarte rar) tarhon. În mod obișnuit, planta apare după primul cosit pe livezi, crește pe pășuni, pe locuri cu pietriș, la margine de drum. Atinge înălțimi de 80-100 cm. În munți crește și la altitudini mai înalte. Se culeg fructele (semințele) în mod normal în lunile iunie, iulie sau august. Semințele plantei conțin ulei eteric în proporție de 3 până la 7%. Are un miros și un gust specific, ceea ce face ca planta să fie folosită în arta culinară sub formă de condiment la supe, sosuri, patiserie. Ceaiul de chimion are proprietatea de a combate stările de **spasme, crampe** în zona stomacului și intestinelor. Se folosește pentru tratarea cazurilor de **balonări, digestie dificilă,** stări după **diaree (enterocolite)** în special pentru copii. Pentru mamele care alăptează **stimulează lactația.** Datorită proprietăților sale, chimionul a fost recomandat în timpul lui Carol cel Mare pentru cultură. Și în zilele noastre cea mai mare parte din necesarul de chimion se obține din culturi. Ceaiul de chimion ajută și la tratarea **tulburărilor menstruale.** Uleiul extras din semințele de anason, fenicul și coriandru se folosește amestecat, luat cu zahăr în **convalescență după dizenterii și enterocolitele grave.**

În multe locuri din Europa există obiceiul de a lua o jumătate de linguriță de semințe de chimion în stare crudă și a le mesteca pentru o stare de confort a stomacului.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *2 linguriță de chimion (semințe măcinate) la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă până la cinci minute, apoi se strecoară. Se beau două, trei cești pe zi.*

Ceai (decoct): *O linguriță vârfuită de semințe la o cană de apă. Se fierbe timp de cinci minute. Se strecoară, se bea pe stomacul gol.*

Extract: *3-4 linguri de semințe mărunțite la 500 ml alcool rafinat 38-40% se lasă 2 săptămâni la loc însorit. Se folosesc 10-15 picături luate pe o linguriță de zahăr.*

CICOARE

Această plantă, cicoarea *(Cichorum inthybus)*, denumită popular și doruleț, încingătoare, ochiul fetei, paza drumului, sporiș, este cunoscută de foarte multă vreme pentru proprietățile ei curative. Încă vechii egipteni o cunoșteau și o foloseau ca leac în tratarea **bolilor de ficat, vezică și rinichi.** Este o plantă foarte răspândită, floricelele sale albastre luminează la marginea drumurilor. Rădăcina de cicoare a fost folosită în vremuri de restriște pentru prepararea „cafelei de cicoare" un popular înlocuitor de cafea.

Planta conține acid cichoric, înrudit cu cinarina din frunzele de anghinare, ceea ce o face atât de folositoare în tratamentul afecțiunilor hepatice. Se utilizează atât planta (tulpină și flori) în timpul înfloririi cât și rădăcina. S-a observat că ceaiul preparat din rădăcina de cicoare este mai bun, mai activ decât cel preparat din tulpină și flori. Planta crește practic ca o buruiană în locurile cele mai diferite. Poate atinge o înălțime de 50-100 cm. Are frunze mici, flori albastre ca ochii unei fete frumoase, flori ce se deschid doar când vremea este însorită și se trec apoi repede. Florile se deschid la răsăritul soarelui și se închid la amiază. Cunoscutul medic al antichității,

Galeniu, o denumea „prietena ficatului". O legendă larg răspândită în popor, spune că ea a fost cândva o fată frumoasă care își aștepta iubitul la margine de drum. Cine dezgroapă rădăcina și atinge partenerul cu ea, poate fi sigur de toată dragostea și fidelitatea sa. Dacă rădăcina este scoasă cu o bucată de lemn în care a trăznit, rădăcina va apăra pe cel ce o poartă de toate necazurile și de toate bolile.

Încă din secolul al XVIII-lea, Frederic cel Mare a forțat cultivarea cicoarei pentru proprietățile ei curative și pentru rădăcinile din care se prepara înlocuitorul de cafea.

Planta are un efect deosebit pentru stimularea **poftei de mâncare** (cazurile de **inapetență**), în tratamentul **afecțiunilor hepatice** și **eliminarea defectuoasă a bilei**. Cine suferă de **tulburări ale metabolismului** (schimbul defectuos de substanțe) se vindecă dacă consumă ceai din tulpină sau rădăcină de cicoare. Cicoarea are proprietăți **diuretice** (sporește eliminarea apei din corp), efecte de **curățirea sângelui**. În combinație cu rădăcina de brustur, rădăcina de cicoare, preparată ca ceai, combate **acneea, furunculoza** și vindecă **bolile de piele.** Are și un efect **laxativ** ușor intrând împreună cu coaja de crușin în preparatele vegetale cu efect laxativ (purgativ). Frunzele proaspete de cicoare împreună cu cele de păpădie se folosesc ca salată având un efect deosebit de bun în tratamentul **bolilor de ficat.** Planta se recoltează în două etape: în lunile iulie-august florile și tulpina, iar în septembrie rădăcina.

Reamintim principalele boli la care folosește în tratament ceaiul de cicoare: **constipație, tulburări menstruale, piele cu aspect pătat, afecțiuni ale veziculei biliare,** în stările de depresiune provocate de **stres** și în bolile stomacului și intestinelor.

În cazul crizelor de veziculă biliară, două cești de ceai de rădăcină de cicoare băute zilnic îmbunătățesc cert starea pacientului, la fel ca și în cazul celor suferinzi de **splină,** care, consumând ceai de rădăcină de cicoare și semințe de fenicul, se vor simți cu mult mai bine.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită de flori și tulpini și rădăcină de cicoare mărunțită, se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită. Se lasă să stea o jumătate de minut, apoi se strecoară. Se bea cu înghițituri mici înainte de mesele principale. Doza zilnică recomandată este de două căni.*

CIMBRU

Cimbrul este o plantă cu efecte miraculoase. Este cunoscut din vechime. Astăzi folosim trei variante mai cunoscute.

Cimbrul sălbatic, cimbrișorul, denumit în latină *Thymus pulegioides,* cimbrișorul de munte, *Thymus serpyllum* și cel de grădină, *Thymus vulgaris.* La noi, regional, are mai multe denumiri populare cum ar fi: balsami, iarba cucului, lămâiță, sărpun, piman, timion, timbrișoare, cimbru păsăresc.

Cimbrișorul crește de preferință pe locuri de deal și munte, pe locuri pietroase lângă mușuroaie mici de furnici, locuri însorite. Crește înalt de 20-30 cm. În soarele amiezii emană un parfum specific, plăcut, din florile de culoare alb spre violet. În antichitate Pliniu recomanda cimbrișorul ca remediu contra scorpionilor și al șerpilor. Încă din vechime se folosea ca fiertură contra **tusei.**

Cimbrul de grădină se cultivă la noi încă din secolul al XI-lea. În grădini atinge o înălțime de 50 cm. Din vechime era folosit la prepararea mâncărurilor din carne.

Și astăzi cimbrul se folosește pentru condimentarea supelor, a mâncărurilor de cartofi, la prepararea fripturilor, în special pentru a face fripturile grase mai accesibile.

Când eram încă mic, bunica noastră punea cimbru uscat în sertare pentru combaterea moliilor, iar o vecină ce creștea multe găini punea cimbru în cotețe pentru a feri găinile de paraziți. Multe firme producătoare de pastă de dinți, au adăugat uleiul de cimbru (thymol) în pasta de dinți și în apa de gură.

Spuneam la început că cimbrul are efecte aproape miraculoase. Atât pentru consumul intern sub formă de ceai, cât și pentru băile parțiale sau totale. Preparat și sub formă de extract-tinctură, cimbrul este folosit în special la tratamentul **afecțiunilor gastrointestinale** sau a **bolilor aparatului respirator.** O **răceală** obișnuită însoțită de tuse, sau o **gripă** netratate la timp și eficient, pot duce la pneumonie. Pentru a evita o astfel de complicație neplăcută vă recomand un ceai preparat extrem de simplu, dar care are un efect extraordinar. Se ia o cană emailată în care se pun aproximativ 250 ml apă rece, o linguriță cu vârf de zahăr candel, sau miere de albine și două felii de lămâie. Se pune totul la fiert, se lasă să dea câteva clocote, după care se dă deoparte și se adaugă o linguriță vârfuită cu cimbru tăiat mărunt și o linguriță de pătlagină îngustă mărunțită. Se lasă să se infuzeze timp de un minut, se strecoară și se bea o astfel de cană din oră în oră. Nu numai că tusea și răceala vor dispărea după două, trei zile, dar va dispărea și senzația de arsură pe piept, respirația se va ușura, iar pofta de mâncare va reveni.

Un efect la fel de miraculos îl are cimbrul și atunci când în perioada de **convalescență** se fac băi cu extract de cimbru. De obicei în perioada de convalescență principalele simptome cu care ne confruntăm sunt apatia și lipsa poftei de mâncare, ambele îngreunând în mare măsură recuperarea totală a fostului pacient. Pentru a le înlătura o baie de cimbru făcută o dată pe săptămână este tot ce poate fi mai indicat. Se iau două sute de grame de plantă proaspătă de cimbru care se pun într-o găleată cu șase litri de apă rece și se lasă la macerat de seara până dimineața, când extractul se încălzește și se adaugă apei de baie. Vom avea grijă ca inima convalescentului să fie peste nivelul apei. După aproximativ douăzeci de minute convalescentul va ieși din baie, nu se va șterge, ci înfășurat într-un halat de baie se va așeza în pat să transpire timp de o oră. Aceste băi complete cu cimbru ajută și adulții în combaterea stărilor de epuizare, de agitație nervoasă. Încă din vechime băile cu cimbru erau folosite la tratarea **bolilor de nervi.**

Trebuie avută în vedere o altă proprietate a cimbrului. Atât ceaiul de cimbru cât și băile de șezut sau cele totale cu cimbru au efectul de a stimula **ciclul menstrual la femei,** grăbește **avorturile,** iar la nașterile normale ceaiul de cimbru ajută la ieșirea copilului din corpul mamei.

În combaterea stărilor de **stres** ale persoanelor suprasolicitate de atmosfera de la serviciu, câte o cană cu ceai de cimbru băută dimineața are un efect mult mai bun decât cafeaua. Oferă o stare generală bună și „o poftă" sporită de lucru. Pentru tratamentul bolnavilor ce au suferit o **pareză,** un atac de **apoplexie, atrofie musculară** sau o **entorsă,** se recomandă aplicarea pe locurile afectate de ulei de cimbru. Câte două cești cu ceai de cimbru băute zilnic ajută în combaterea crizelor de **epilepsie.** Atenție însă: se face o cură de 2-3 săptămâni cu o pauză de 10 zile. În fine pentru a combate „pofta" de alcool, deci **etilismul** (beția), se recomandă un ceai concentrat de cimbru preparat și administrat în modul următor: se pune un pumn de flori de cimbru la un litru cu apă clocotită, se lasă timp de 4-5 minute apoi se strecoară și se pune într-o sticlă tip termos. La fiecare sfert de oră se dă celui în cauză câte o lingură din acest ceai de cimbru. Apare o stare de greață, transpirație abundentă, urinare puternică, creșterea poftei de mâncare. La ingerința de alcool, reapare starea de greață. O cură repetată zile în șir timp de două săptămâni conduce în multe cazuri la o repulsie față de alcool.

Se recomandă ca fiind eficient în tratarea următoarelor situații:

• la boli specifice copiilor: pentru tratamentul **convulsiilor,** la copii handicapați, ceai de 2-3 ori pe zi câte o cană. Pentru **copiii bolnăvicioși,** băi complete cu cimbru, cel puțin o dată pe săptămână. Pentru **tuse convulsivă,** ceai de cimbru cu câte o felie de lămâie.

• la boli specifice bărbaților: în combaterea **alcoolismului** (ceai de cimbru) în **artroze** și **entorse, luxații,** aplicarea de ulei de cimbru.

• la boli specifice femeilor: combaterea **crampelor menstruale,** pentru o naștere ușoară sau la **tulburări menstruale** câte 2-3 căni de ceai, zilnic. Pentru **suferințele abdominale** și stările de **surescitare,** băi de șezut sau băi complete cu extract de cimbru.

• la dureri de cap și migrene: combaterea **nevralgiilor** faciale prin aplicarea de pernuțe cu cimbru pe zona afectată.

• la boli de piele: tratarea **durerilor după amputare** sau în **ulcerații** cu aplicare de ulei de cimbru.

• în fine, pentru plăgi, în **entorse, luxații,** se folosește uleiul de cimbru, iar pentru **rănile ce se vindecă greu** aplicarea de ulei de cimbru sau comprese cu extract de cimbru.

În **bronșite, tuse rebelă,** ceai de cimbru, câte 2-3 căni de ceai zilnic. Pentru stările de **stres** ceaiul de cimbru combate **stările depresive, hiperexcitabilitatea** și **inapetența.**

• Iar în bolile stomacului și intestinelor elimină **crampele stomacale** și ajută la eliminarea stărilor de **inapetență** (lipsa poftei de mâncare).

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită de cimbru sau cimbrișor, la o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă „să tragă" un minut, apoi se strecoară. Se bea cu înghițituri mici.*

Adaos pentru baie: *200 g de plantă proaspătă sau uscată se pune la macerat în 6-8 l de apă rece, după 8-10 ore se încălzește și se adaugă în apa pentru baie.*

Tinctura de cimbru: *Se culeg florile în timpul amiezii (au putere maximă) se pun într-o sticlă, se toarnă alcool rafinat de 38-40% și se lasă sticla la loc luminos și călduros timp de două săptămâni. Se folosesc la nevoie, de 2-3 ori pe zi câte 10-15 picături luate cu zahăr și se bea ceai de cimbru în combaterea stărilor de* ***răceală, tuse*** *și* ***febră.***

Ulei de cimbru: *Se culeg florile proaspete de cimbru (numai când vremea este însorită). Se pun într-o sticlă, se toarnă ulei de măsline sau de floarea soarelui până ce acoperă nivelul plantelor. Se lasă sticla la loc luminos și călduros timp de două săptămâni. Se folosește în aplicații externe pe locuri de* ***rănire (luxații, entorse)*** *pe porțiunile afectate de* ***paralizii*** *sau după un* ***atac de apoplexie.***

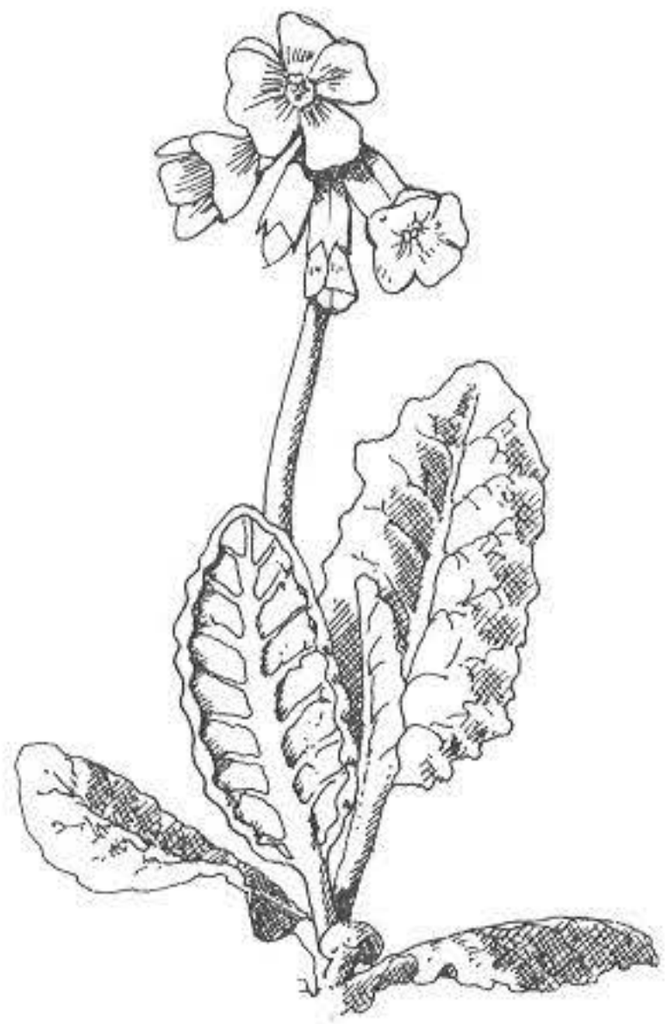
Pernă de plante: *Florile, frunzele și tulpinile proaspăt culese de cimbru, se pun într-o față de pernă din pânză, se cos marginile și perna se aplică pe locurile afectate (****nevralgie facială, dureri de coloană*** *etc.).*

Sirop de cimbru: *Florile proaspăt culese se pun într-un borcan alternând un strat de flori de cimbru, unul de zahăr ș.a.m.d. Se lasă trei săptămâni la loc însorit. Se pune puțină apă și se strecoară. Se pune siropul obținut într-o crăticioară la foc potrivit fără a fierbe. Se folosește apoi la nevoie o linguriță de sirop pentru combaterea* ***afecțiunilor bronșice.***

CIUBOȚICA CUCULUI

Ciubotica cucului este o plantă care ne încântă privirile în fiecare primăvară. Se întinde pe pajiști de munte, dealuri și livezi. Floarea ei galbenă, cu parfumul specific, ne aduce bucuria de a trăi, în fiecare primăvară. Dar, de secole ne aduce și sănătate, în special pentru cei ce suferă de **boli respiratorii**. Științific, se numește *Primula officinalis*. Popular i se mai spune: anghelină, aglică, cinci clopoței, cizma cucului, țâța vacii, țâța caprei, floarea cheii, urechiuța ursului.

Se culege planta întreagă, înflorită, în lunile aprilie și mai.



Conține substanțe valoroase ca uleiuri eterice, saponine, rășini. Floarea are un gust dulceag dar are și multe substanțe mucilaginoase. Se folosește ca mijloc de fortificare a **sistemului nervos**, al **inimii,** utilă în tratamentul **durerilor de cap și migrenelor, amețeli, nevralgii, astenie nervoasă, insomnie, boli ale inimii și plămânilor.** Are proprietatea remarcabilă de a stimula expectorația, ușor sudorifică, ușor purgativă, favorizează metabolismul. Ori de câte ori cineva este suferind de **tuse, tuse convulsivă, gripă, bronșită, răceli** în general, trebuie folosită ciubotica cucului. Are efect de depurant al sângelui, ajută mult în tratamentul cazurilor de **reumatism** și **gută.** Părintele Kneipp venera această plantă și a recomandat-o în toate lucrările sale.

Se recomandă întotdeauna ciubotica cucului în amestecul de ceaiuri ce combat insomnia:

- 50 grame ciubotica cucului *(Primula officinalis)*
- 25 grame flori de levănțică *(Lavandula angustofila)*
- 10 grame sunătoare *(Hypericum perforatum)*
- 15 grame hamei *(Humulus lupulus)*
- 5 grame valeriană (rădăcină) *(Valeriana officinalis)*

Se amestecă bine, iar o linguriță din acest amestec de plante se pune în 250 ml apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară, se bea o cană înainte de culcare. Ceaiul este util și în stările de **stres** și **tulburări nervoase.** Ciubotica cucului este foarte utilă și în tratamentul **afecțiunilor reumatice, migrenă, hidropizie** sau **tendință spre apoplexie.**

În fiecare primăvară, puteți folosi un amestec de ceai depurativ (curăță sângele) format din:

- 50 grame ciubotica cucului *(Primula officinalis)*
- 50 grame soc (mlădițe) *(Sambucus nigra)*
- 15 grame frunze de urzică *(Urtica dioica)*
- 15 grame rădăcină de păpădie *(Taraxacum officinale)*

Se amestecă totul, se folosește o linguriță cu vârf la o cană (250 ml) apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară și se beau două cești zilnic.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită cu flori și tulpini de ciubotica cucului, la o cană cu 250 ml apă clocotită) se lasă 1 minut, se strecoară și se folosesc până la două căni zilnic.*

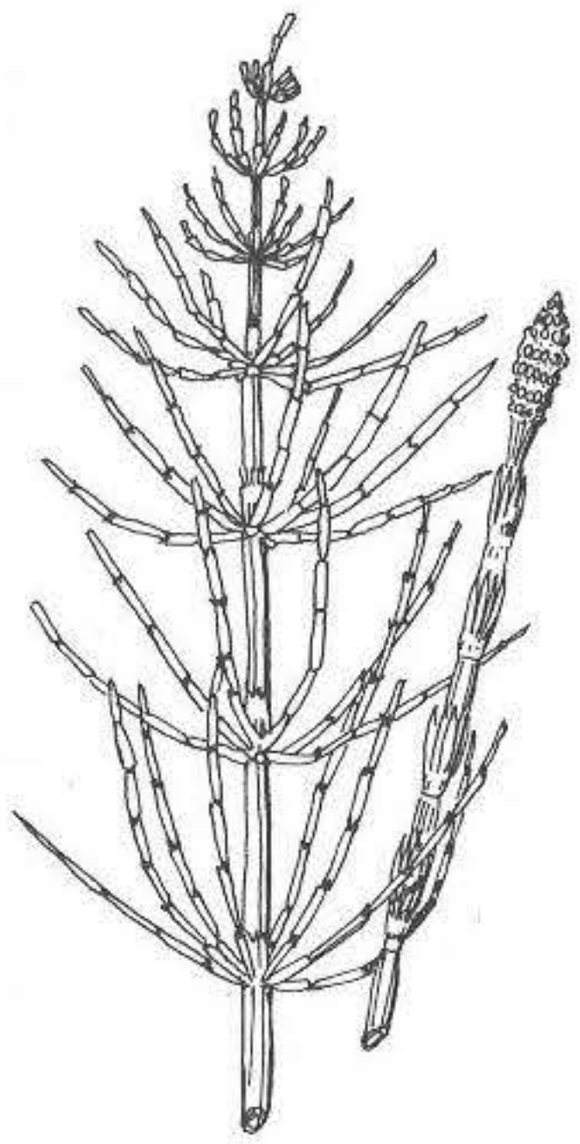
Ceai (contra insomniei): *Din amestecul descris anterior, o linguriță la o cană cu 250 ml de apă clocotită, se lasă 1 minut, se strecoară, se bea o cană înainte de culcare.*

Vin tonic pentru cardiaci: *Într-o sticlă de doi litri se pun flori proaspete de ciubotica cucului, se toarnă vin alb natural, curat, se pune două săptămâni la loc însorit. Sticla va sta astupată cu un dop de plută. Se vor lua apoi câte trei linguri în fiecare zi. Are efect liniștitor asupra* ***inimii.*** *Este foarte indicat pentru persoanele agitate.*

COADA CALULUI

Această plantă medicinală este alături de gălbenele, coada șoricelului, sunătoare și urzică una din cele mai cunoscute, cu proprietăți cu totul și cu totul remarcabile.

În latină îi spune *Equisetum arvense*. În funcție de regiunile din țară are o serie de denumiri populare cum ar fi barba ursului, coada iepei, brădișor, nodățică, coada mânzului, opintici, părul porcului sau siruștiță. În limba germană i se spune *„Zinnkkraut"* ceea ce tradus ar însemna



„planta cositorului", denumire cunoscută din Evul Mediu când se folosea la curățat vasele de cositor (staniu) dându-le luciu. Foarte multă lume folosea la sate coada calului pentru desprinderea pietrei depuse în oalele în care se fierbea apă. Îmi aduc aminte că bunica, la noi în localitatea de munte unde am crescut, avea mereu pe sobă un ceainic în care fierbea apa. Când se depunea piatră, lua un pumn de plantă proaspătă (sau uscată, iarna) de coada calului și îl punea în ceainic, lăsa să fiarbă 4-5 ore apoi piatra se decojea în straturi subțiri și vasul era curat. Explicația constă în faptul că această plantă, coada calului, conține 10-15% acid silicic și are efectul anticalc. Proprietatea este folosită în special în tratamentul **bolilor de rinichi** pentru îndepărtarea **calculilor renali** sau **vezicali.**

Planta are aspectul unui brăduț, iar atunci când crește în zonele mlăștinoase atinge înălțimi de până la 80-100 cm, zona seamănă cu vegetația din timpuri preistorice, parcă te-ai aștepta să apară și dinozaurii. Coada calului apare primăvara timpurie. La început apar tulpinile de culoare negru-maroniu, apoi se dezvoltă frunzele verzi, aspre la pipăit ca niște ace ce cresc în toate direcțiile. Rizomul crește adânc în sol. Tulpina este goală în interior. Trebuie remarcat faptul că plantele cele mai bune pentru consumul intern, ceaiuri sau tincturi sunt cele ce cresc în zonele argiloase, în păduri și luminișuri. Plantele înalte a căror tulpină are grosimi de circa 1 cm, plantele ce cresc în zonele foarte umede și mlăștinoase sunt bune pentru consumul extern: comprese la abur, băi de șezut sau băi complete. Planta se folosește întreagă, fără rădăcină. Ea conține în afară de acidul silicic săruri de potasiu, magneziu, sodiu, calciu și uleiuri volatile.

Coada calului se folosea încă din antichitate. Astfel Dincoride descrie planta sub numele de „hippuris" (ceea ce tradus înseamnă coada calului). În cărțile din Evul Mediu planta este descrisă în detaliu (sec. XV-XVI). Mai târziu, planta este dată uitării, dar Părintele Sebastian Kneipp în sec. XIX o readuce în atenție și îi redă importanța de care se bucura în vechime.

Coada calului are proprietăți remarcabile pentru a crește cantitatea de urină eliminată, ceea ce o face de neînlocuit în tratamentul tuturor **afecțiunilor renale** în special eliminarea **nisipului** și **pietrei la rinichi**. Ceaiul de coada calului ajută în tratamentul **reumatismului acut** sau **cronic,** în **artrite,** în **pericardite** și în **pleurezii.** Prin proprietățile sale hemostatice (oprirea hemoragiilor) coada calului se folosește în oprirea **hemoragiilor nazale (epistaxis), hemoptizii, hematemeze** (combinat cu traista ciobanului), pentru tratamentul **hemoroizilor, hemoragii uterine neregulate (metroragii)** etc. Pentru **hemoragiile nazale** se pun comprese la rădăcina nasului cu infuzie de coada calului. Se trage puțin și pe nas.

Iată câteva cazuri concrete la care pacienții au aflat alinare folosind coada calului.

Pentru a ilustra și mai bine efectele benefice ale utilizării plantei medicinale denumite coada calului aș vrea să vă dau câteva exemple de tratament aplicat. În cazul unei **litiaze renale**, însoțită de dureri atroce un tratament complex cu coada calului poate avea rezultate remarcabile. Se începe terapia cu consumarea de până la șase cești de infuzie de plantă proaspătă pe zi. Într-o cană cu apă clocotită se pune o linguriță vârfuită de plantă, se lasă să se infuzeze timp de un minut, după care se strecoară și se bea. Datorită cantității mari de lichid, al ceaiului mult de coada calului îngurgitat, pacientul va fi obligat să urineze des. Trebuie sfătuit să se rețină cât mai mult pentru că astfel se creează o presiune deosebită care în momentul eliberării reușește să antreneze nisipul și pietricelele mici sedimentate, care de fapt au dus la declanșarea crizei renale. În același timp cu consumarea ceaiului se vor aplica în regiunea rinichilor și comprese fierbinți cu extract de coada calului la abur peste care se va înfășura un prosop pentru a păstra cât mai mult timp compresa caldă. Pentru a obține o compresă cu extract de plantă medicinală la abur, se pune apă la fiert într-o oală, deasupra se pune o sită în care se așează un pumn de plantă proaspătă, sau uscată. Aburii fierbinți vor încălzi plantele din sită, care, calde, se vor pune într-o pânză uscată care va fi aplicată pe locul în cauză.

După ce pacientul a ieșit din faza acută, din criză, tratamentul se va continua cu băi de șezut. Se vor lăsa plantele de coada calului la macerat în apă rece timp de șase, opt ore apoi maceratul va fi încălzit și adăugat băii de șezut. Baia va dura aproximativ douăzeci de minute după care pacientul nu se va șterge, ci va îmbrăca un halat de baie și se va așeza în pat timp de o oră. Și în cazul îmbolnăvirii **prostatei**, cu imposibilitate de urinare, compresele cu coada calului, extract la aburi, combinate cu ceai de coada calului și pufuliță cu flori mici dau rezultate remarcabile, pacientul scăpând de durerile teribile care însoțesc de obicei o astfel de disfuncție, iar evacuarea urinii revine la normal. În cazul **bronșitei** cu secreție abundentă, ceaiul de coada calului în amestec cu ceai de pătlagină poate duce la vindecare. Până și în ameliorarea stării unui pacient diagnosticat ca având **cancer stomacal,** compresele cu coada calului, extract la aburi, combinate cu ceai de păpădie, coada șoricelului și tătănească dau rezultate foarte bune, suferința diminuându-se, boala nemaiavansând.

În cazul **inflamațiilor purulente** ale **patului unghiilor** se recomandă spălături de 2-3 ori pe zi cu infuzie de coada calului. **Hemoroizii dureroși** și **nodulii hemoroidali** pot fi și ei tratați bând ceai de coada șoricelului în amestec cu coada calului, iar pe zona cu hemoroizi exterior se recomandă a se aplica un terci din plante proaspete de coada calului. Acest terci se prepară în felul următor: plantele se spală bine, se pun pe un fund de lemn și cu un sucitor de bucătărie se zdrobesc bine. Terciul format se aplică pe locul cu pricina având efect emolient dispar durerile și favorizează (prin efectul antiseptic) vindecarea. Crizele foarte dureroase ale bolnavilor de **gută** sunt provocate de „acele" de acid uric ce se formează la încheieturi. Crizele se răresc și chiar dispar când se beau zilnic cantități importante cu ceai de coada calului. Acest tratament este cunoscut încă din vechime când se asocia cu vin roșu (conținut ridicat de tanin) și cu extract (diluat) de brânduțe de toamnă (foarte otrăvitoare!!). Extractul de brânduță de toamnă (colchicină) se găsește numai în farmacii și se folosește cu prudență, fiind toxic.

Din experiența mea, am putut constata de-a lungul anilor câtă alinare aduc băile de șezut cu coada calului în cazul **discopatiilor.** Pentru băile de șezut se folosesc circa 100 g de plantă care se pune peste noapte la macerat într-un vas de cinci litri cu apă rece. Dimineața vasul se pune pe foc și se lasă până dă în clocot. Se adaugă la apa pentru baie. Durata băii este de 20 de minute, este foarte important ca nivelul apei să nu treacă mult peste nivelul rinichilor. După baie corpul nu se șterge, se îmbracă un halat din material de prosop și se trece la pat pentru a sta liniștit și a transpira timp de o oră. Aceste băi de șezut cu coada calului ajută mult în tratamentul **afecțiunilor nervoase (depresiuni, paranoia, senzația de a fi urmărit, manii, accese de nebunie**).

Cunoscutul neurolog german dr. Wagner-Jauregg arăta în scrierile sale că una din cauzele principale ale unor **boli de nervi** o constituie funcționarea defectuoasă a rinichilor și acumularea de toxine, ori, pentru a „depura" rinichii, leacul cel mai eficient îl constituie ceaiul de coada calului combinat cu ceai de frunze de afin.

În tratamentul bolilor de nervi, ceaiul de coada calului (infuzie) luat câte 2-3 cești cu ceai zilnic, aduce cu sine efecte miraculoase. Lista bolilor și afecțiunilor pentru tratamentul cărora ceaiul de coada calului se folosește în mod curent este foarte lungă. Iată cele mai importante situații:

• Pentru boli specifice copiilor: **amigdalită, gingivită, dinți care se mișcă, epistaxis (sânge din nas), erupții, otită.**

• La bolile specifice bărbaților: **amnezie, artrită, artroză, afecțiuni ale prostatei, colică renală, gută, hemoroizi, degenerescență articulară, reumatism.**

• Boli specifice femeilor: **stări depresive, slăbiciune generală, cancer mamar, cancer genital, anxietate, sângerări, inflamații ale uterului, cistită, calculi renali (pietre și nisip).**

• În bolile de piele ceaiul de coada calului se dă în **erupții cutanate, dermatoze, stomatită ulceroasă.**

• La dureri de cap și migrene în stările de **slăbiciune** și **epuizare,** în **tulburările de circulație sangvină.**

• Pentru bolile căilor respiratorii, ceaiul de coada calului ajută la oprirea **hemoptiziilor** (**expectorație cu sânge**), **cancer pulmonar, emfizem pulmonar, insuficiență respiratorie.**

Folosit în gargară sau aplicații externe ajută la **amigdalită, inflamația mucoasei bucale, epistaxis** (se trage pe nas).

• Pentru tratamentul bolilor cardio-vasculare ceaiul de coada calului previne cazurile de **scleroză,** ajută pentru tratamentul **astmului cardiac** și a stărilor de **slăbiciune generală.** Pentru tratarea **rănilor** ajută spălările cu ceai de coada calului.

• Și în stresul de toate zilele ceaiul de coada calului este indicat la stările de **depresiune, crampe nervoase la stomac,** stările de **halucinație.**

• La bolile stomacului și intestinelor coada calului sub formă de ceai, folosește la **cancerul gastric** și cel de **colon, pancreatite, crizele biliare** și **colici.**

Există o serie întreagă de afecțiuni și boli ce se tratează eficient cu comprese de extract de coada calului la aburi, aplicate pe locul în cauză. Spre exemplu: **crizele de colică renală**, **artroză** (la genunchi), **discopatii, cancer testicular, orhiepidimită - inflamația testiculelor, cancer mamar, sciatică, astmul cardiac, cicatrici postoperatorii.**

Băile și spălările cu coada calului sunt eficiente în tratarea stărilor de **depresiune, slăbiciune generală, insomnii, cicatrici, gangrene, inflamația patului unghiei.**

Trebuie menționat că doar gălbenelele, coada șoricelului, cașul popii, cimbrul și urzica mai au o asemenea paletă largă de folosire cum are coada calului.

Mod de folosire:

Ceai: *O linguriță vârfuită cu coada calului la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă să stea un minut apoi se strecoară. Rația optimă zilnică este de două cești de ceai.*

Comprese extract la aburi: *Într-o sită se pun doi pumni de coada calului (de preferat plantă proaspătă). Sita se agață deasupra unui vas cu apă ce fierbe în clocot. Când plantele s-au încălzit bine și s-au înmuiat la aburi se pun într-o pauză curată și se aplică pe locul dureros* ***(rinichi, stomac, ficat*** *etc.). Se lasă compresa să activeze 4-5 ore sau peste noapte*

Extract în alcool (tinctură): *Se iau 100 g de plantă, se pune într-o sticlă de un litru apoi se toarnă rachiu natural sau alcool rafinat (38-40°) până se acoperă nivelul plantelor. Se lasă să stea două săptămâni la loc călduros și însorit. Se agită din când în când. Se folosesc zilnic de 2-3 ori câte 10 picături puse pe o bucățică de zahăr.*

Comprese cu terci: *Se culeg plantele de coada calului în stare proaspătă, se spală bine, apoi se zdrobesc cu un sucitor pe o planșetă de bucătărie. Terciul se aplică direct pe locurile inflamate și dureroase* ***(hemoroizi)*** *sau ca o compresă într-o bucată de pânză curată.*

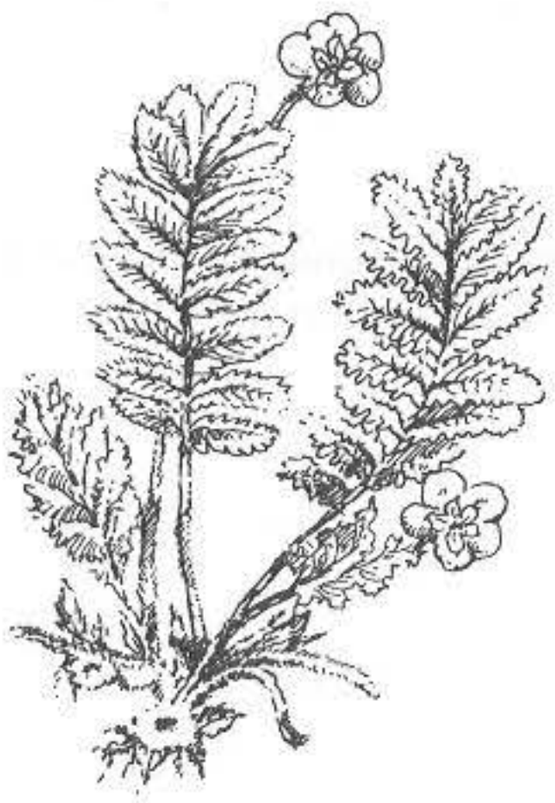
Pentru băile de șezut: *Se pun doi pumni de coada calului într-un vas de 5-6 litri cu apă rece la macerat. A doua zi se încălzește până ce dă în clocot apoi se adaugă (după ce s-a strecurat) la apa pentru baie. Pacientul va sta 20 de minute în apa care trebuie să depășească puțin nivelul rinichilor. După baie se îmbracă un halat pentru baie și se stă la pat cel puțin o oră pentru a transpira din abundență.*

COADA RACULUI

Potentilla anserina, denumită popular argentină, argințică, buboasă, buruiană de scrinte, coada dracului, forostoi, prescură, iarba gâștii, scliniță, troscot (foarte rar) sau vintricea, crește pe lângă pâraie, în pajiști umede, în general în locuri necultivate.

Frunzele de 5-25 cm sunt asemănătoare cetinii de brad, florile sunt de un galben strălucitor. Înflorește la sfârșitul lui mai și în continuare până în luna august.

Se recoltează florile și frunzele. Planta are proprietatea de a diminua stările de **spasm**, efect calmant. Potolește durerile în **crizele de rinichi** (**nisip** sau **piatră**).



Ceaiul se prepară fie prin infuzie, fie ca decoct. O linguriță vârfuită la o cană (250 ml) de apă clocotită.

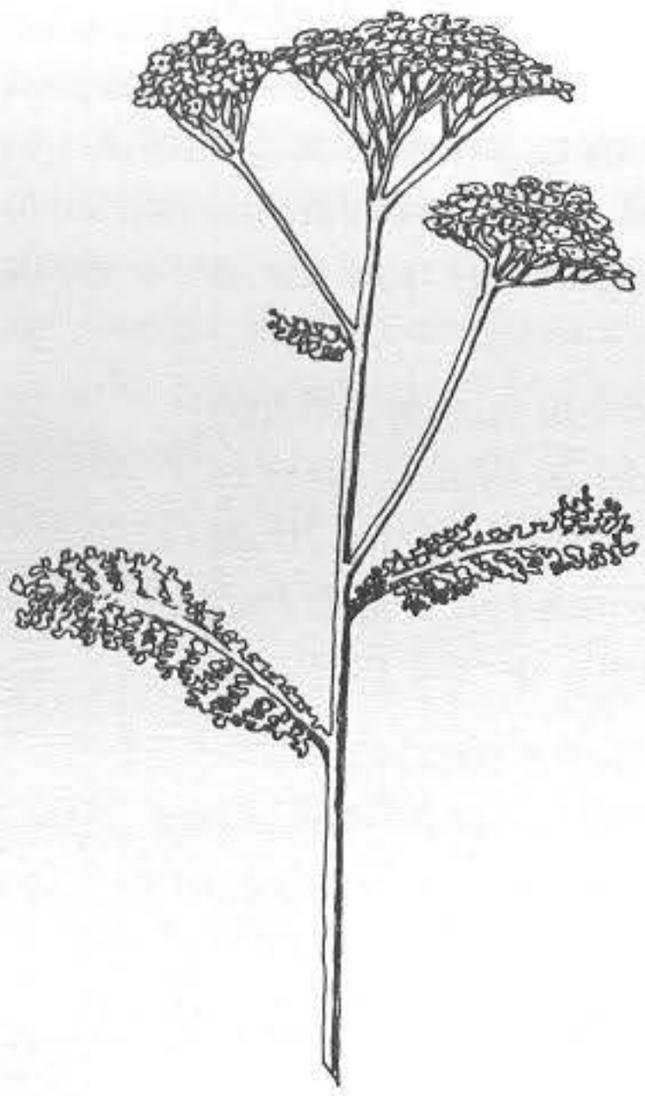
Pentru **colicile stomacale** și **tulburările menstruale** se folosește infuzia, iar pentru **colicile renale,** decoctul. Încă din vechime, planta se folosea pentru spălăturile locale la **inflamații** sau **ulcerații** ale **pielii.** Având proprietăți antiseptice (dezinfectante) femeile o folosesc în spălături în cazurile de **leucoree.** Decoctul de coada racului se folosește pentru gargară și clătirea cavității bucale în **gingivite.** În afară de efectul dezinfectant, are și acțiune de liniștire și cicatrizantă. Orice **proces inflamator în cavitatea bucală** poate fi vindecat în decurs de numai câteva zile făcând gargară cu un decoct cu coada racului. Și starea generală proastă și durerile care însoțesc de obicei perioada **menstruației** pot fi mult diminuate, dacă în acea perioadă se beau zilnic două căni de infuzie de coada racului.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie):
O linguriță vârfuită de coada racului (flori și frunze) se opărește cu o cană cu apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară, se beau două căni de ceai, zilnic.

Ceai (decoct):*Două linguri de flori și frunze de coada racului la o jumătate de litru de apă, se pune la fiert și se lasă 10-15 minute. Apoi se strecoară și se beau până la două cești de ceai, zilnic.*
Se folosește și pentru gargară în ***afecțiunile infecțioase ale cavității bucale****.*

COADA ŞORICELULUI



Este una din cele mai cunoscute plante medicinale. În latină i se spune *Achillea millefolium.* Zonal, în țară are o serie de denumiri cum ar fi: alunele, brădățel, ciureșică, crestătea, iarba oilor, prisnel, sorocină.

Planta crește pe livezi, la margine de pădure, la margine de drum și atinge o înălțime de 80 cm, are frunzele zimțate. Întreaga plantă emană un miros plăcut amărui și aromat. Florile sunt albe spre roz, grupate câte 6-8 la vârful tulpinei. Planta se culege în perioada de înflorire, tăind prima treime de la vârf. Faptul că înflorește de la sfârșitul primăverii până toamna târziu, se poate culege în mai tot timpul anului. Atenție însă, puterea maximă o are dacă o culegeți pe timp însorit. Este o plantă cunoscută încă din antichitate ca leac pentru cei suferinzi de **stomac, ficat, rinichi** și **reumatism**. În ultimele secole planta era folosită pentru tratarea tuturor bolilor specifice femeilor. Încă părintele Sebastian Kneipp spunea la mijlocul secolului trecut: „De multe necazuri și nenorociri ar fi cruțate femeile, dacă ar bea din când în când ceai de coada șoricelului."

Încă de la perioada de pubertate, când pornește **primul ciclu,** apoi la **menopauză** până la adânci bătrâneți, orice femeie este bine să bea zilnic câte o cană de ceai din coada șoricelului. Această plantă are o influență binefăcătoare asupra organelor genitale feminine.

Îmi aduc aminte de cazul disperat a unei tinere femei dintr-un sat de munte care, simțindu-se rău și mergând la un control medical a fost declarată, în prima fază, suspectă de

cancer. I-am recomandat să bea zilnic mai multe căni cu ceai de coada șoricelului. Când, după o lună de tratament cu ceai, s-a dus la un control de specialitate la ginecolog, starea ei se îmbunătățise cu mult, aproape că-și revenise complet.

Părintele Kneipp recomanda prepararea unui vin din coada șoricelului. Trei linguri cu plantă uscată (flori, frunze) se pun într-o sticlă, se toarnă un litru de vin alb și se pune sticla la loc însorit timp de zece zile. Apoi se beau unul până la trei pahărele zilnic. Are un efect foarte bun în tratamentul **anexitelor, afecțiunilor uterului, tulburările de ciclu menstrual.**

Datorită substanțelor amare pe care le conține, coada șoricelului este stimulent pentru **pofta de mâncare,** are efecte astringente, combate **inflamațiile** și **infecțiile,** elimină stările de **spasme** (crampe), stimulează funcționarea **sistemului cardio-vascular**. Se folosește pentru combaterea **lipsei poftei de mâncare, balonări, crampe la stomac, spasme uterine, dureri menstruale, durerile în zona inimii.** Are proprietatea de a opri **sângerările** (hemostatic) în **epistaxis** (sânge din nas), în caz de **hemoroizi, sânge în scaun** (melene), **hemoptizii** (tuse cu sânge). Este utilă în tratamentul **varicelor.** Aplicat extern sub formă de comprese sau băi are efecte binefăcătoare în tratamentul **ulcerațiilor, hemoroizi, răni, mâini crăpate, stomatite** etc. Gargara cu infuzie de coada șoricelului, combate **mirosul urât al gurii** (halena fetidă).

Băile de șezut cu coada șoricelului se folosesc în tratarea următoarelor afecțiuni și boli: **anexitele, incontinența urinară** (bătrâni sau copii), **leucoree, prolaps uterin.** În afară de două-trei băi de șezut cu coada șoricelului, săptămânal, se impune și consumul zilnic a două căni de ceai infuzie de coada șoricelului.

Tulburările hormonale pot fi și ele tratate cu succes cu coada șoricelului. Cunosc cazul unei tinere care, ajunsă la optsprezece ani, încă nu avea ciclu. I s-a recomandat de către medic să ia pilule anticoncepționale care, având un conținut ridicat de hormoni, ar fi trebuit să-i regleze ei echilibrul hormonal. Surpriză totală! În loc să i se declanșeze ciclul i s-au mărit sânii și atât. I-am recomandat să bea înaintea fiecărei mese câte o cană de ceai de coada șoricelului, să facă băi de șezut cu coada șoricelului și după numai o lună de tratament ciclul i-a pornit, sânii au revenit la dimensiuni normale, iar starea generală a tinerei era una dintre cele mai bune. Nu degeaba părintele Kneipp a recomandat această plantă pentru orice femeie indiferent de vârstă.

În alt caz, o doamnă a intrat în perioada de **menopauză** imediat ce a împlinit vârsta de 40 de ani, deci cu mult înainte de timp. Medicii i-au recomandat calmante pentru că avea **insomnii** și o **puternică agitație nervoasă.** Când a început să bea ceai de coada șoricelului și a făcut câte 2 băi de șezut cu coada șoricelului săptămânal, starea i s-a îmbunătățit, tulburările nervoase au dispărut. Coada șoricelului are un efect remarcabil asupra formării globulelor roșii la nivelul măduvei osoase. Faptul că există o asemenea plantă ca generator de sânge, are o importanță extraordinară pentru sănătatea oamenilor. Ceaiul de coada șoricelului este valoros în tratamentul **congestiilor cerebrale.** Coada șoricelului ajută în tratamentul **migrenelor** (două căni de ceai pe zi). În combinație cu rădăcina de obligeană (macerat la rece), coada șoricelului (infuzie) ajută la tratarea **cancerului pulmonar.** Stările de **mâncărime** neplăcută la vagin, se calmează dacă se fac instilații cu coada șoricelului (2 linguri la un litru de apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară și se fac instilații la temperatura de 40°C). Pentru bolnavii de **hemoroizi,** câte o baie de șezut, săptămânal, aduce alinare și contribuie la vindecare.

Coada șoricelului folosește la tratarea afecțiunilor și bolilor specifice copiilor cum ar fi: **enurezis, balonări, epistaxis, răceli, anemii.**

- La bolile specifice bărbaților, pentru tratamentul **afecțiunilor de prostată, hemoroizi, varice.**
- La bolile specifice femeilor, pentru combaterea **mâncărimilor vaginale, în menopauză, sarcină, grețuri, migrene, stările de neliniște, prolaps uterin, scurgeri vaginale, anexite.**
- La bolile de piele, **prurit senil** (stări de iritație și mâncărimi), **ochi injectați.**
- La durerile de cap, **migrene, stări de neliniște, nevralgii faciale.**
- În bolile căilor respiratorii la **viroze, hemoptizii** (expectorație de sânge), **cancer pulmonar.**

Apoi, la oprirea **hemoragiilor**, la combaterea **crampelor la stomac, pirozis** (arsuri de la stomac). De asemeni, pentru **crampele stomacale, hemoragie gastrică** și **constipații.**

După cum se observă, coada șoricelului este o plantă foarte valoroasă cu multe întrebuințări.

Mod de folosire:

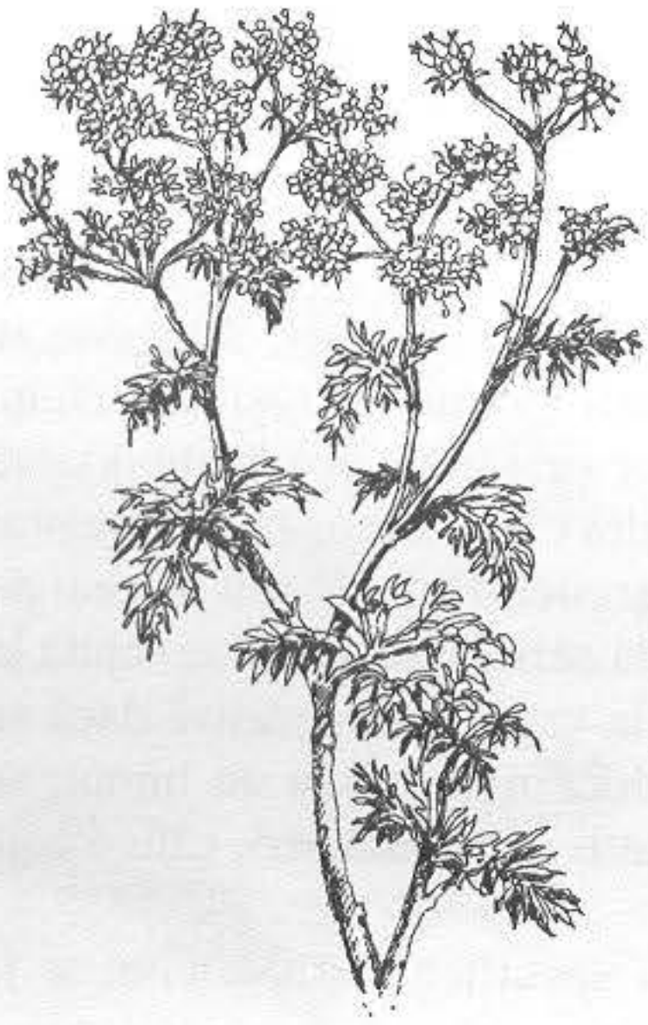
Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită se pune în 250 ml de apă clocotită (o cană). Se lasă o jumătate de minut să tragă, se strecoară, se beau până la trei căni de ceai zilnic.*

Esența în alcool: *Florile de coada șoricelului culese proaspăt (în vreme însorită) se pun într-o sticlă, se toarnă alcool rafinat 38-40% până ce s-a acoperit nivelul plantelor. Se lasă la loc călduros și luminos timp de două săptămâni. Se iau la nevoie 10-15 picături diluate în apă sau ceai.*

Alifie de coada șoricelului: *Se pun 150 grame de untură curată de porc la încălzit. Când s-a încins, se pun doi pumni de flori și frunze de coada șoricelului. Se amestecă cu o lingură de lemn. Când face spumă, se retrage vasul de pe foc, se acoperă și se lasă până a doua zi. Se încălzește apoi, până ce amestecul devine fluid, se trece printr-o pânză curată, se stoarce bine. Alifia se păstrează în cutiuțe închise ermetic. Se folosește pentru tratarea* ***rănilor ce se închide greu*** *și a* ***varicelor.***

Băi de șezut: *Într-un vas cu 4-5 litri cu apă rece se pun 100 grame plantă de coada șoricelului uscată sau patru mâini duble de plantă proaspătă. Se lasă la macerat 8-10 ore apoi amestecul se încălzește și se adaugă în apa pentru baie. Apa trebuie să acopere nivelul rinichilor. După baie, corpul nu se șterge. Se îmbracă un halat gros pentru baie, se trece la pat și se transpiră din abundență timp de o oră.*

CORIANDRU



Este o plantă a cărei origine se află în Asia. Științific i se spune *Coriandrum sativum*, iar popular în funcție de regiunile din țară, se mai numește coleandră, anason, buruiană pucioasă, chimen (!), iarbă puturoasă, piper alb sau pucioasă. Se cultivă pe suprafețele întinse, fiind folosit în primul rând ca plantă condimentară. Conține ulei volatil aromat, ceea ce face ca această plantă să fie folosită în industria parfumurilor, în industria alimentară la prepararea unor lichioruri de plante și mai ales drept condiment și conservant la preparatele de pește și cele de carne.

Fructele (semințele) de coriandru sunt folosite ca stimulent gastric, stimulent al secrețiilor gastro-intestinale, cu efect calmant și de combatere a balonărilor. Coriandrul este o plantă perenă, ce are o tulpină rezistentă, cu flori ce cresc ca „buchețele" având culoarea albă sau roză. Când este proaspătă, planta nu miroase chiar plăcut. Înflorește în perioada iunie-august. Se folosesc în exclusivitate fructele.

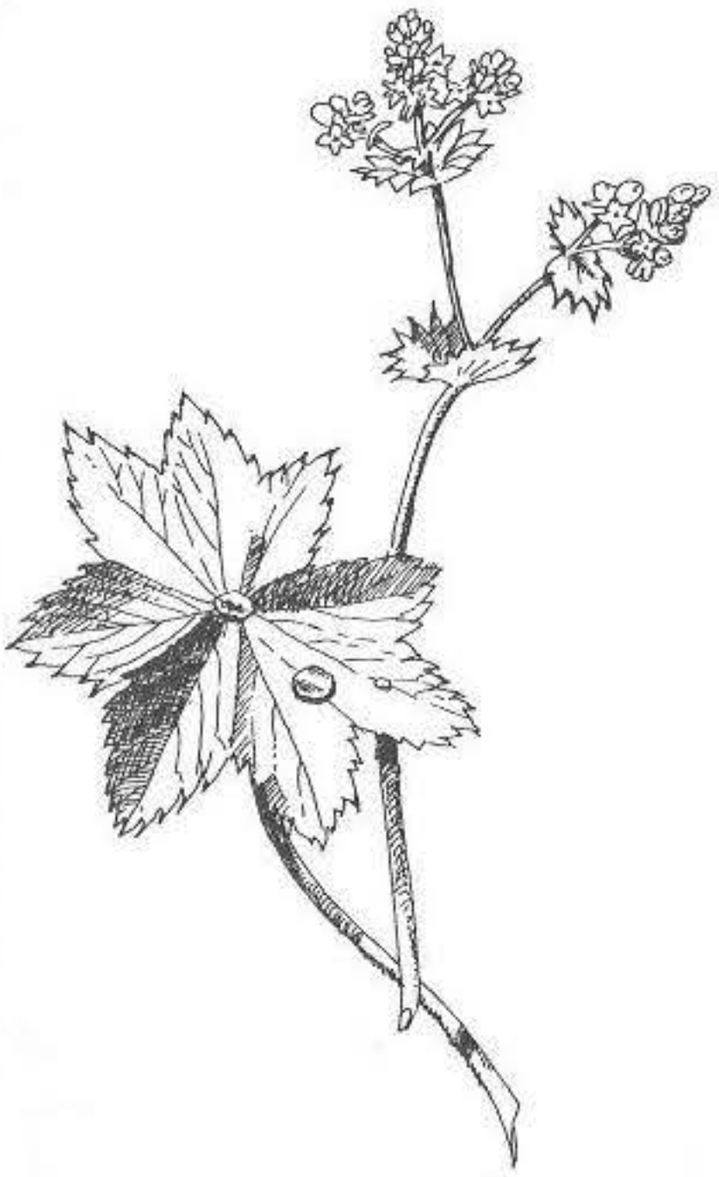
Ceaiul preparat sub formă de infuzie, o linguriță vârfuită cu fructe de coriandru mărunțite, la o cană (250 ml) de apă clocotită este folosit în cazurile de **balonări,** atât la copii cât și la adulți. Sugarii îl tolerează foarte bine. Pentru eliminarea **viermilor intestinali,** se prepară o infuzie mai concentrată: două linguri cu fructe de coriandru mărunțite, la 100-150 ml de apă clocotită. Se lasă „să tragă" până la 3-5 minute, se strecoară. Se bea înainte de mesele principale, deci de trei ori zilnic. Ceaiul de coriandru combate **colicile intestinale,** ajută la **„stomacul leneș"** când apar **balonări.** Lichiorul din plante conține coriandru, anason, chimen și fenicul. Se prepară din câte două linguri din fructele fiecărei plante enumerate, o jumătate de kilogram de zahăr și 500 ml de apă. Se pune la fiert, se amestecă bine. După ce a fiert timp de 5 minute, se retrage de pe foc, se strecoară, se amestecă cu 500 ml alcool rafinat, de 38-40%. Se amestecă, se păstrează în sticluțe ermetic închise. La nevoie se bea câte un păhărel din acest lichior.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie 1): *O linguriță de semințe de coriandru zdrobite se opăresc cu o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă să tragă până la cinci minute. Se strecoară și se bea în înghițituri mici.*

Ceai (infuzie 2):*Se pun două linguri de semințe de coriandru la 150 ml de apă. Se lasă să dea scurt în clocot, apoi când s-a răcit, se strecoară. Se împarte cantitatea de ceai în trei porții, luate înainte de mesele principale.*

CREȚIȘOARĂ



Cunoscută încă din vechime, această plantă, „mantaua doamnei", sau în latinește *Alchemilla xanthochlora,* este cunoscută în diversele zone din țară ca: pleașcă, făină de in, crețărel, umbrarul doamnei, umbra muntelui.

Există două variante ale plantei:

- una obișnuită, ce crește pe livezi în luminișuri, la margine de drum sau la marginile pădurilor;
- una mai rar întâlnită, cea „argintie", în zonele pajiștilor de munte.

De la plantă se folosesc în exclusivitate frunzele cu aspect de stea, cu opt-nouă colțuri. Perioada când se culege: din mai până la sfârșitul lunii august. Planta nu are miros dar gustul este amărui. În limba germană i se spune *„Frauenmantel"*, mantaua doamnei, ceea ce arată că planta are în primul rând întrebuințări pentru bolile specifice femeilor. Așa este cunoscut efectul său, încă de două-trei secole, pentru combaterea **leucoreei, tulburărilor menstruale, anexite, tulburări de menopauză.** Este foarte util în tratarea **rănilor.** Împreună cu coada șoricelului este mijlocul ideal folosit în tratarea oricăror tulburări menstruale, dureri în timpul ciclului, tulburări ce apar la menopauză. Planta are un efect deosebit în combaterea **spasmelor** și **durerilor musculare, anemie, slăbiciune generală, tulburări de creștere la copii.** Persoanele **obeze** este bine să bea cel puțin o cană cu ceai de crețișoară zilnic. De asemeni, persoanele cu predispoziție la **glicemie ridicată (diabet).** Copiii cu mușchi slabi, sau care nu iau în greutate, să bea până la două căni cu ceai de crețișoară zilnic.

Adulții bolnavi de **reumatism,** cei cu **retenție de apă, hidropizie** sau **ateroscleroză** vor găsi în crețișoară planta ce le aduce cel mai bine alinare în suferință. Crețișoara are proprietatea de a favoriza cicatrizarea rapidă a rănilor. Cine face o **extracție dentară**, este bine să-și clătească gura cu ceai de crețișoară. Locul se vindecă repede. **Miopatiile** (slăbiciunile musculare) au în ceaiul de crețișoară un remediu admirabil.

Așa cum spuneam la început, planta este cotată ca „numărul unu" pentru bolile specifice femeilor. O femeie care a avut o **naștere grea**, cu intervenții chirurgicale, cu ruperi de perineu, este bine să bea ceai de crețișoară și să facă băi de șezut cu extract la rece de crețișoară.

Cu secole în urmă, strămoșii noștri foloseau planta pentru bolnavii cu **hernie.** „Dacă un om a avut o hernie, să pună să fiarbă un pumn de crețișoară și să bea leacul fierbinte". Sub formă crudă, compresa cu crețișoară (plantă zdrobită) vindecă **rănile, tăieturile** și alină **înțepăturile de insecte.** Chiar și **cardiopatiile** pot fi tratate cu bune rezultate cu crețișoară. Compresele cu extract la rece de crețișoară aplicate în zona inimii, însoțite de consumul a trei căni de ceai de crețișoară pe zi nu numai că ameliorează starea generală a suferindului de cardiopatie, dar rărește considerabil crizele de angor pectoris. Varianta „argintie" a crețișoarei (ce crește în zonele muntoase) ajută contra **atrofiei musculare** la copii. Crețișoara conține și tanini ceea ce o recomandă în tratarea **afecțiunilor digestive, enterocolite, diaree cronică.**

Și pentru bolnavii de **epilepsie,** creț**i**șoara ajută la rărirea crizelor bolii și chiar la vindecarea acesteia. Pentru bolile specifice copiilor ceaiul de creț**i**șoară ajută la **anemie, astenie, convulsii** (copii handicapați) în **stările de slăbiciune generală,** pentru bolile specifice bărbaților: **atrofie musculară, hernie inghinală** și **impotență.** În stările de **febră, la fracturi, răni** (în general).

Nu trebuie uitat efectul binefăcător pentru favorizarea nașterii și în vindecarea urmărilor unei **nașteri grele.** Nu în ultimul rând, vindecă **tuberculoza intestinală** și **prolapsul intestinal.**

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită cu frunze de creț**i**șoară la 250 ml apă clocotită. Se lasă până la un minut, se strecoară, se beau până la trei căni de ceai pe zi.*

Aplicare directă (comprese): *Frunzele de creț**i**șoară proaspăt culese, se spală, se zdrobesc cu un făcăleț din lemn pe o planșetă (tot din lemn). Se aplică pe* ***răni*** *și* ***tăieturi.***

Baie de șezut: *Se pun patru pumni cu frunze de creț**i**șoară la cinci litri de apă rece, se lasă peste noapte, apoi se încălzește amestecul, se strecoară și se adaugă la apa pentru baie.*

Zona rinichilor trebuie să fie acoperită de apă. Durata băii este de 20 de minute. După baie, corpul nu se șterge, se îmbracă un halat pentru baie și se trece bolnavul la pat pentru a transpira, circa o oră.

Vin tonic: *infuzie în vin (1 linguriță de fructe la 1 cană cu vin fierbinte). Se bea înainte de masă, pentru stimularea poftei de mâncare.*

CRUȘIN

Această plantă, crește sub formă de arbust pe locuri deluroase însorite, la margini de pâraie sau zone mlăștinoase, dar numai până la altitudini de 1 000 de metri. Atinge înălțimi de 2-3 metri.

Face parte din familia Rhamnaceelor și se numește în latină *Frangula alnus.* Popular, la noi se mai numește crasici, crușei, lemn câinesc, pasachină sau sălbiș. Se folosește în exclusivitate coaja de crușin. Se culege în perioadele martie-aprilie, august și octombrie.

Coaja de crușin conține o serie de substanțe cu efect vomitiv, principii antrachinonice, având o acțiune purgativă accentuată. Are avantajul față de alte purgative vegetale că se poate folosi mult timp fără a da obișnuință. Proprietățile purgative ale crușinului se cunosc de peste șase secole.

Ca efecte terapeutice, coaja de crușin are efect în reglarea scaunului. Rezolvă stările de **constipație** în cazurile când intestinul gros devine „leneș".

Ceaiul de crușin se mai folosește preventiv în afecțiunile **veziculei biliare** și având un efect depurativ al sângelui.

Țin minte că multe persoane vârstnice din vecini, aveau coaja de crușin mărunțită, chiar sub formă de praf, în farmacia casei. Pentru constipațiile cronice se foloseau 2-3 g de praf sau 2 linguriț**e** de coajă de crușin mărunțită se pun la macerat la rece în 250 ml de apă, se lasă 12 ore „să tragă", apoi se beau câteva înghițituri la fiecare două ore.

Pentru cazurile „mai urgente", o lingură (cca 5 g) de coajă de crușin mărunțită se opărește cu o cană de apă clocotită, apoi după o jumătate de oră se lasă să mai dea în clocot timp de zece minute. Atenție! urina se colorează în roșu. Dozele de început a curei sunt de o linguriță de coajă la o cană de ceai și se crește până la o lingură de coajă la aceeași cantitate de apă. Dozele mici se folosesc în constipațiile ușoare, iar în doze mai mari în cazurile mai serioase.

Având un efect de excitare a bilei, coaja de crușin amestecată cu cicoare, anghinare și păpădie, folosește la prepararea unui ceai eficient în tratamentul afecțiunilor ficatului și a reglării digestiei fiind astfel unul dintre ceaiurile des folosite în cazurile de **obezitate.** Luând în fiecare dimineață un vârf de cuțit de coajă de crușin și bând o cană de ceai de cicoare, persoanele care doresc să slăbească vor reuși acest lucru treptat, fără a exista pericolul care de obicei însoțește curele de slăbire și anume recâștigarea greutății imediat ce dieta de slăbire este întreruptă. Crușinul, reglând digestia și scaunul, duce firesc la curățirea tractului digestiv și deci la eliminarea toxinelor, unul din factorii importanți care însoțesc de obicei supraponderabilitatea.

Pentru a evita starea de greață și vomă pe care o provoacă coaja de crușin este bine să se țină cont de următoarele recomandări. Coaja se culege cel mai bine în luna aprilie, se scoate de pe ramuri și se usucă la soare. Culoarea pe partea interioară a cojilor este galben-maronie. Se păstrează cel puțin un an înainte de folosire, altfel putând să provoace vărsături.

Așadar, coaja de crușin este eficientă sub formă de ceai în tratarea următoarelor afecțiuni: **constipație, obezitate, boli de ficat, afecțiuni ale veziculei biliare, pentru depurarea sângelui.**

Mod de folosire:

Pentru cazurile mai ușoare,

Ceai (infuzie) *preparat în felul următor: două linguriță de coajă de crușin mărunțită, se pune într-o cană (250 ml) de apă clocotită. Se lasă un minut, se strecoară, se bea seara înainte de culcare.*

Ceai *mai concentrat, preparat dintr-o lingură cu coajă de crușin la 250 ml de apă. Se pune la fiert o parte seara, iar cealaltă parte se bea dimineața, pe stomacul gol.*

DRĂGAICĂ

De la bun început, trebuie spus că în această categorie denumită *Galium* în limba latină, intră de fapt trei specii înrudite.

Galium aparine, versiunea „lipicioasă" datorită perișorilor și senzația de „cleios" care v-o dă când o pipăiți. Are ca denumiri populare asprișoară, iarbă-lipitoare.

Apoi, *Galium verum*, de fapt drăgaica denumită popular și floarea Sfântului Ion, închegătoare, smântânică, sânziene galbene și *Galium mollugo* denumită și sânziene, peteala reginei etc.

Cele mai cunoscute specii sunt drăgaica și sânzienele.

Drăgaica crește în întreaga Europă, preferențial în livezi și pe pajiști cât mai uscate. Atinge înălțimea de 30 cm până la un metru. Tulpina are în secțiune o formă pătrată. Florile sunt galbene, foarte mici, dar au un miros plăcut, aromat, ca de miere. Înflorește din mai până în septembrie. Conține saponine și o enzimă foarte valoroasă, unică în felul ei. Denumirea germană de *„Liebfrauenstroh"* sau *„Maria Bettstroh"* ceea ce în traducere înseamnă „Paiele Sfintei Fecioare" sau „Paiele pentru patul Maicii Domnului" subliniază legătura acestei plante cu Sfânta Fecioară, care pentru a-l naște pe Mântuitorul, i-a făcut culcuș cu această plantă frumos mirositoare, drăgaica. Sânzienele au florile de culoare alb-gălbuie, seamănă cu floarea miresii. Planta crește și la margini de drum iar substanțele ce le conține cât și modul de folosire sunt aproape identice cu drăgaica. Popular i se mai spune peteala reginei, sânziana albă.

Atât drăgaica cât și sânzienele sunt cunoscute de mai bine de 2 000 de ani. Li se atribuiau puteri magice, în special pentru femeile care trebuiau să nască, deoarece ușurau nașterea.

Apoi sub formă de ceai (infuzie) se utilizau în tratamentul următoarelor boli: **boli de rinichi, vezică urinară** și **hidropizie** (datorită efectului diuretic). În tratamentul **calculilor renali, nisipului la vezica urinară, bolilor de ficat.** Un efect deosebit îl are drăgaica pentru tratarea câtorva forme de cancer, **cancer la limbă, cancer la sân, cancer uterin** și **cancer laringian.** Tot sub formă de ceai, drăgaica se folosește în cazurile de **obezitate, eczeme.** Apoi infuzia de drăgaică se folosește pentru tratamentul cazurilor de **gușă** sub formă de gargară, în **răgușelile cronice, pareze trecătoare ale coardelor vocale.** Extern în cazul **eczemelor, ulcerațiilor,** în general la toate **bolile de piele** se recomandă spălături cu infuzie de drăgaică sau aplicarea de suc proaspăt.

• Pentru bolile specifice copiilor, ceaiul de drăgaică ajută în tratarea cazurilor de **astenie, durerilor în gât, otită, răgușeală,** iar sucul proaspăt aplicat extern, în combaterea **semnelor din naștere.**

• La bolile specifice femeilor se folosește pentru: **cloroză, stări de isterie, inflamații ale uterului.**

• În bolile de piele: **comedon** (punct negru), **dermatoze cronice, panarițiu, pete pigmentare, pete senile.** În toate cazurile aplicarea se face sub formă de spălări, comprese.

• La boli ale căilor respiratorii pentru tratamentul **laringitelor, faringitelor** și stărilor de **răgușeală.**

Din păcate majoritatea oamenilor nu cunosc faptul că drăgaica/sânzienele fac adevărate minuni în situații dintre cele mai disperate.

Iată câteva exemple de afecțiuni grave tratate cu drăgaică și care au avut rezultate cu totul remarcabile.

O pacientă diagnosticată ca având **cancer** a fost operată **la sân**, fără însă ca astfel pericolul să poată fi îndepărtat, pentru că ea prezenta metastaze și avea și leziuni hepatice. I s-a recomandat să bea zilnic doi litri de ceai de drăgaică în amestec cu ceai de coada șoricelului și astfel a reușit să oprească evoluția bolii. Concomitent cu ceaiul băut, pacienta a folosit și alifia de drăgaică și cea de gălbenele.

Un alt caz este acela al unei paciente căreia medicii i-au diagnosticat un **cancer limfatic.** Evident că perspectivele erau sumbre și totuși, spre mirarea până și a medicilor, după un tratament de un an de zile cu drăgaică boala a dispărut ca prin farmec. Fiind vară, bolnava și-a preparat suc proaspăt de drăgaică zilnic, folosind un storcător electric. Apoi sucul îl dilua în o sută de mililitri de apă și-l bea. După două luni de la începerea tratamentului medicii au constatat primele semne de îmbunătățire a stării de sănătate a pacientei. Aceasta a continuat tratamentul cu ceai de drăgaică în combinație cu ceai de gălbenele și, așa cum vă menționam la început, după un tratament de un an de zile, boala pur și simplu dispăruse.

Rezultate remarcabile se obțin și în cazul tratării cu drăgaică a unor **afecțiuni ale rinichiului**. Tulburările funcționale pot fi corectate prin consumarea zilnică a trei căni de infuzie de drăgaică. Și în cazul apariției puroiului la rinichi, pentru îndepărtarea acestuia se poate consuma un amestec de ceaiuri, adică drăgaică, urzică moartă și splinuță, în părți egale. O linguriță din acest amestec se opărește cu o cană de apă clocotită, se lasă să se infuzeze un minut, după care se strecoară și se bea. Zilnic trebuiesc băute trei până la patru căni, iar rezultatele nu vor întârzia să apară. Până și în cazul hipertrofiei rinichiului, în situații disperate în care un rinichi a fost îndepărtat chirurgical, iar pacientul este obligat să facă dializă, starea acestuia se poate ameliora foarte mult urmând un tratament cu ceaiuri de drăgaică și cașul popii.

O pacientă operată de **cancer la limbă** a refuzat, după intervenția chirurgicală, să facă și tratamentul cu izotopi radioactivi. În schimb, aflând de efectele miraculoase ale drăgaicăi, a decis să se trateze cu această plantă făcând la fiecare oră gargară cu infuzie de drăgaică și să bea suc proaspăt de drăgaică, o linguriță într-un pahar cu apă. După nici două săptămâni de tratament, pacienta a început să se simtă din ce în ce mai bine, iar după trei săptămâni era complet vindecată.

Sigur că aș mai putea aminti o mulțime de alte îmbolnăviri tratate cu minunata plantă medicinală drăgaica și vindecate, dar sunt sigur că, prin menționarea cazurilor descrise mai sus am reușit să vă conving deja de efectele terapeutice absolut excepționale ale acestei plante.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită cu drăgaică se opărește cu un sfert de litru de apă clocotită. Se lasă un minut, se strecoară și se beau trei-patru căni de ceai, zilnic.*

Suc proaspăt: *Se culeg plantele în stare proaspătă, se spală și apoi se extrage sucul fie cu un storcător electric pentru fructe, fie cu ajutorul unui sucitor pe o planșetă de bucătărie (din lemn).*
Sucul se aplică direct pe afecțiunile pielii, răni etc., sau se diluează cu apă sau ceai și se beau câte două căni, zilnic.

Alifie de drăgaică: *Se amestecă suc proaspăt de drăgaică (3-4 linguri) cu 100 grame de unt, se formează o pastă omogenă care se folosește în special în combaterea* ***nodulilor*** *ce pot să apară* ***la sân****.*

DUD

Acest arbore (*Morus alba, Morus nigra*) provine din Asia, de unde fost adus cu multe sute de ani în urmă. Popular se mai numește și agud, cirici, frăgar, mură sau sarcoji.

Se cultivă în special pentru frunzele sale folosite la creșterea viermilor de mătase.

Fructele sale albe sau negre sunt folosite pentru gustul său plăcut, ușor acrișor.

În medicina populară se folosesc frunzele din care se prepară un ceai foarte util în tratamentul diabetului.

Din frunzele de dud uscate se ia o lingură și se opărește cu o cană de apă clocotită. Se lasă până la un minut, se strecoară și se iau cam patru linguri din acest ceai, zilnic.

Se poate face o combinație din frunze de dud, frunze de afin, teci de fasole, frunze de nuc și urzică, amestec în părți egale, din care se va lua o lingură și se opărește cu o cană cu apă clocotită. Se lasă să tragă și se bea într-o zi în trei reprize. Este ceaiul cel mai bun în tratamentul **diabetului zaharat.**

Din coaja rădăcinii de dud, se prepară o fiertură contra **viermilor intestinali:** o lingură la un litru de apă, se fierbe scurt, se strecoară și se iau înainte de mesele principale câte două linguri.

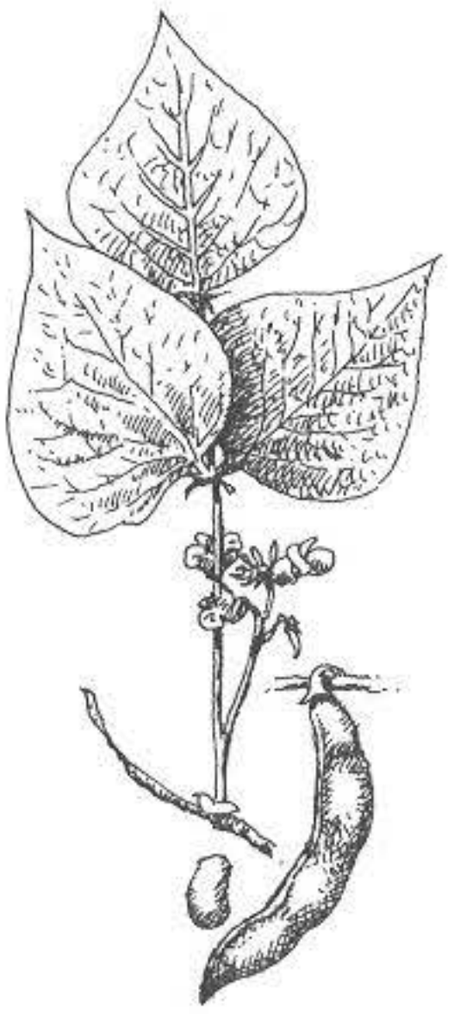
Pentru cazurile de **constipație,** se prepară un sirop din fructele proaspete. Se folosește o cană cu fructe de dud, două cești cu zahăr și un litru de apă. Se pune la fiert, se amestecă cu o lingură de lemn. După ce a dat de mai multe ori în clocot, se lasă să se răcească apoi se pune într-o sticlă și se ia la nevoie câte o lingură.

Atenție: frunzele au proprietăți astringente, deci nu se folosesc la prepararea siropului.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O lingură de frunze uscate, tocate mărunt, la o cană cu apă clocotită, se lasă să tragă până la un minut, se strecoară, se iau patru linguri zilnic.*

Sirop: *Dintr-o cană cu fructe de dud (dude), două cești de zahăr și un litru de apă, puse la fiert, se obține un sirop folosit în cazurile de* ***constipație.***



FASOLE

Această plantă, atât de populară, una din legumele de bază, a venit pe meleagurile noastre după anul 1500, după descoperirea Americii. Denumită în latină *Phaseolus vulgaris*, planta este folosită de secole nu numai ca aliment (boabele uscate de fasole) în stare proaspătă, boabe și teci, dar și ca plantă medicinală și anume păstăile fără semințe, bine uscate.

Păstăile conțin o serie de aminoacizi, săruri minerale și multe alte substanțe cu proprietăți diuretice (elimină apa din corp, favorizează eliminarea urinei) dar și mai ales, proprietăți **antidiabetice**. Datorită acestor proprietăți, tecile de fasole preparate ca ceai (decoct, adică o lingură de teci mărunțite, puse la o cană cu apă, se fierb 10-15 minute, apoi se strecoară) se folosesc în tratarea **hidropiziilor** (reținere de lichid în țesuturi), **afecțiuni ale rinichilor** și **ale vezicii urinare, bolile de inimă** (în special **pericardită**), **stările reumatice.** În toate cazurile efectul benefic este eliminarea lichidului din țesuturi.

Pentru bolnavii de **cistită** (afecțiuni ale vezicii urinare, însoțite de usturimi puternice și stare de spasme și neliniște), ceaiul din teci de fasole, ajută foarte mult. El calmează durerile și normalizează eliminarea urinei.

Ceaiul din teci de fasole împreună cu flori și frunze de soc și frunzele de afin și țintaură ajută bolnavii de **diabet** la scăderea conținutului de zahăr în sânge. Două, trei cești de ceai din amestecul menționat mai sus, băute zilnic, conduc cu siguranță în decurs de două luni la scăderea substanțială a valorilor glicemiei. După un prim control se poate continua tratarea diabetului incipient doar cu ceai din teci de fasole și țintaur.

Tecile de fasole conțin mult acid silicic, ceea ce face ca efectul remineralizant al organismului să ajute în **stările de convalescență.** Pentru bolnavii de diabet, ceaiul se poate îndulci doar cu zaharină.

Primăvara și vara, este bine să faceți o cură de fasole verde (preparate ca ciorbă, supă, mâncare de fasole sau salată cu puțin usturoi). Pe de-o parte se primenește sângele, iar persoanele ce suferă de **erupții, acnee** etc. vor observa că acestea dispar în mai puțin de o săptămână.

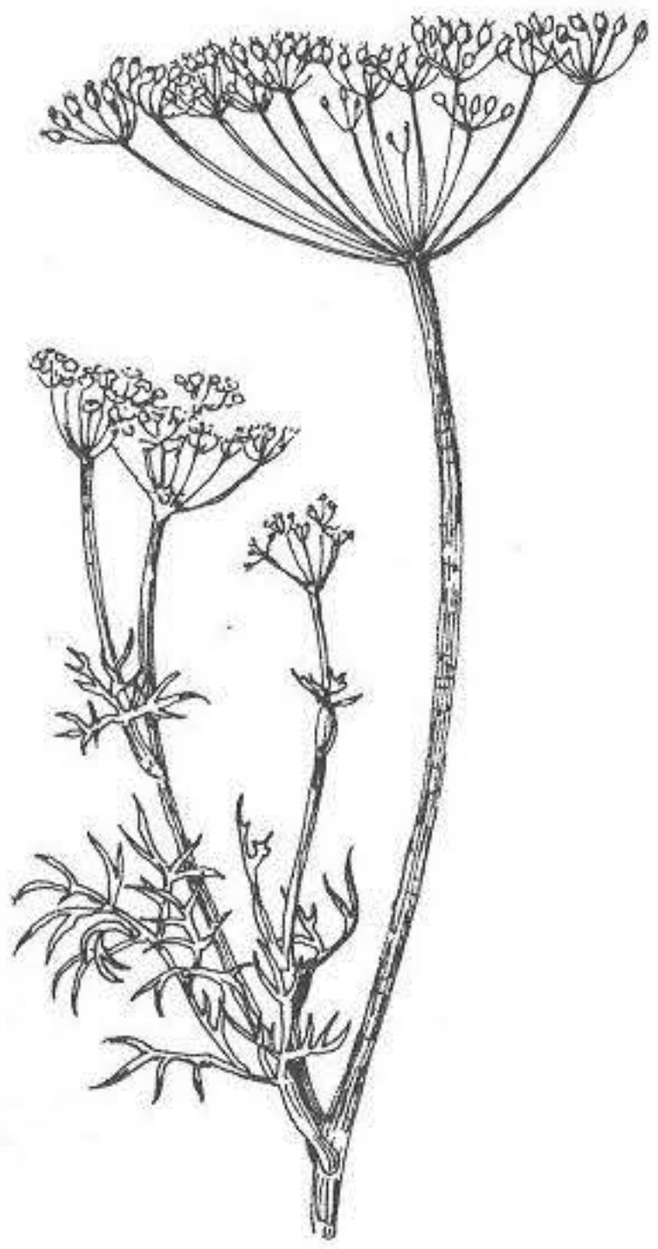
Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O lingură de teci de fasole mărunțite se fierb cu o cană (250 ml) de apă, timp de 10-15 minute. Se strecoară și se beau 2-3 cești zilnic. Pentru bolnavii de diabet, se îndulcește cu zaharină.*

Ceai (macerat la rece): *Patru linguri de teci de fasole se mărunțesc, se pun într-un litru cu apă rece și se lasă la macerat până a doua zi. Dimineața se pune amestecul la fiert până ce cantitatea de apă scade cu 40-50%. Ceaiul obținut se bea într-o zi, repartizat în trei porții. Acest mod de preparare se recomandă pentru persoanele ce vor să elimine cât mai multă apă din corp.*

FENICUL

Este o plantă cu frunzulițele foarte asemănătoare mărarului. Se numește în latină *Foeniculum vulgare.* În popor i se mai spune și baden, basamac, cumin, fenhiel, hanos, mălură, secărea, toaie, dar se provoacă și confuzii fiind denumit (greșit) în unele zone și anason sau chimion. Planta are o rădăcină foarte solidă, masivă, folosită în arta culinară. Frunzele sunt subțiri și puternic ramificate. Înflorește în lunile iulie-septembrie. Planta provine din Asia mijlocie și este folosită cu peste 1000 de ani înainte de Christos. Se foloseau fructele (semințele)



drept condimente, apoi dintr-o infuzie de fructe de fenicul se puneau comprese pe ochi pentru întărirea vederii sau comprese pe frunte cu efecte de liniștire și combatere a insomniilor.

În zilele noastre, ceaiul din fructe de fenicul este foarte des folosit la sugari și copii mici contra **balonărilor** și a **crampelor stomacale.** Colicile sugarilor, care chinuie deopotrivă mama și copilul, pot fi îndepărtate cu ușurință cu ajutorul unui ceai de fenicul, două linguriţe de fructe de fenicul se opăresc cu o jumătate de litru de apă clocotită, după care i se dă copilului să bea ceaiul. La nici zece minute după ce a băut ceaiul copilul se va liniști, deoarece durerile chinuitoare îi vor dispărea. Feniculul calmează crampele stomacale și rezolvă stările de balonare.

Ceaiul are și efecte afrodisiace, ceea ce face ca feniculul să fie folosit sub formă de ceai sau lichior.

Sub formă crudă, semințele de fenicul (o jumătate de linguriță împreună cu o jumătate de linguriță de semințe de mărar mestecate dimineața în gură, dau un efect reconfortant și stimulativ pentru toată ziua).

Recoltarea se face înainte de maturitate, se taie ramurile ce au semințele la capete, se usucă, apoi se bat și se separă semințele (fructele). Acestea se păstrează în borcane ce se pot închide ermetic, spre a evita evaporarea substanțelor active (uleiul eteric). Nu trebuie uitat faptul că din fructele de fenicul se fierbe un extract ce se adaugă ca aromatizant la prepararea turtelor dulci (în special în Ardeal).

Ceaiul din fructe de fenicul este foarte util pentru **copiii ce învață mai greu** sau care sunt **retardați.** O cană de ceai din fenicul în fiecare dimineață, ridică nivelul rezultatelor la învățătură.

Câte două cești de ceai de fenicul sunt recomandate mamelor care alăptează, deoarece feniculul **stimulează lactația.**

Nu trebuie uitat că o cană de ceai de fenicul are efect de liniștire în stările de **agitație nervoasă** și la **durerile de cap cauzate de surmenaj.**

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită de fructe de fenicul zdrobite, la o cană cu apă clocotită, se lasă până la cinci minute, apoi se strecoară. Se poate îndulci cu zahăr.*
Se dă cu biberonul la sugari. Pentru adulți combate ***balonările*** *sau ajută la* ***afecțiunile bronșice.***

FERIGĂ

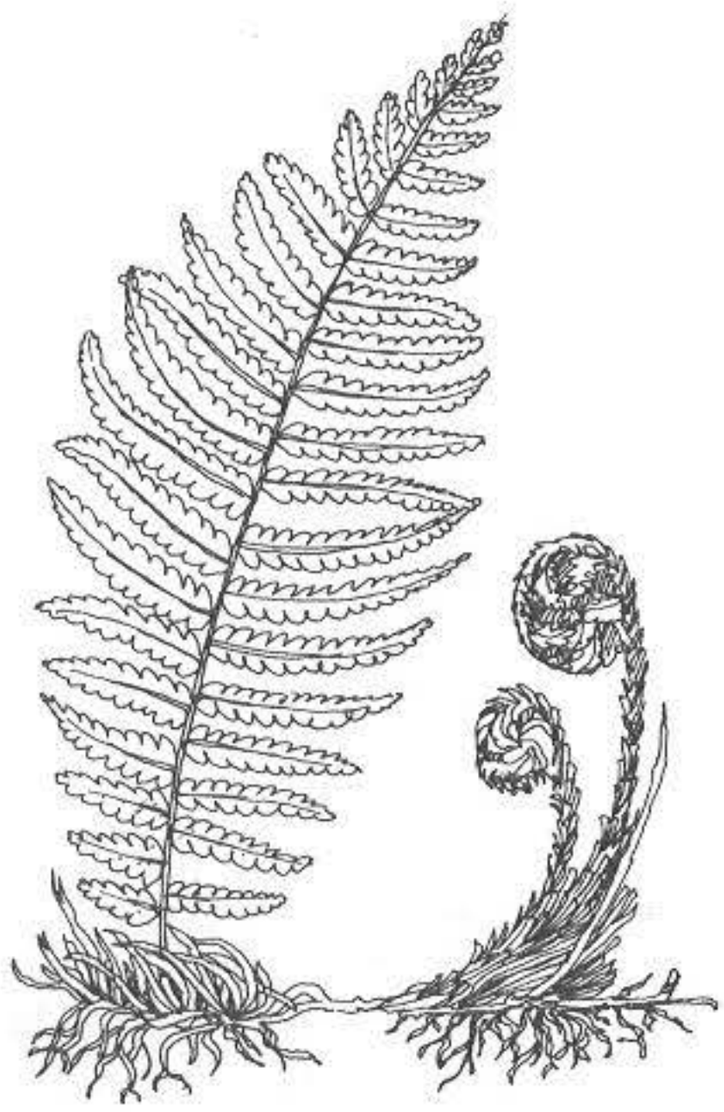
Denumită *Dryopteris filix-mas,* sau în popor făliuță, ferice, iarba șarpelui, limba cerbului, năvalnic, este o plantă cu aspect frumos, decorativ, ce crește în locuri umbroase din păduri, lângă tufișuri. Nu face flori. Rădăcina se folosește toamna, preparându-se o pulbere cu proprietăți dezinfectante, foarte bună în combaterea **viermilor intestinali.** Preparatul este interzis pentru consum femeilor gravide, existând pericolul acut de a avorta.

Un extract din pulbere de rădăcină de ferigă (fiert timp de 5 minute) se amestecă cu vin alb și ajută la tratamentul **rănilor ce se vindecă greu** (se pun comprese).

Sucul proaspăt extras din rădăcina plantei ajută în tratamentul **arsurilor.**

Frunzele proaspete puse într-o cameră alungă purecii și insectele în general.

Din frunzele proaspete se umple o față de pernă din pânză (de in) care se pune pe zonele dureroase din corp afectate de **sciatică** sau **reumatism.**

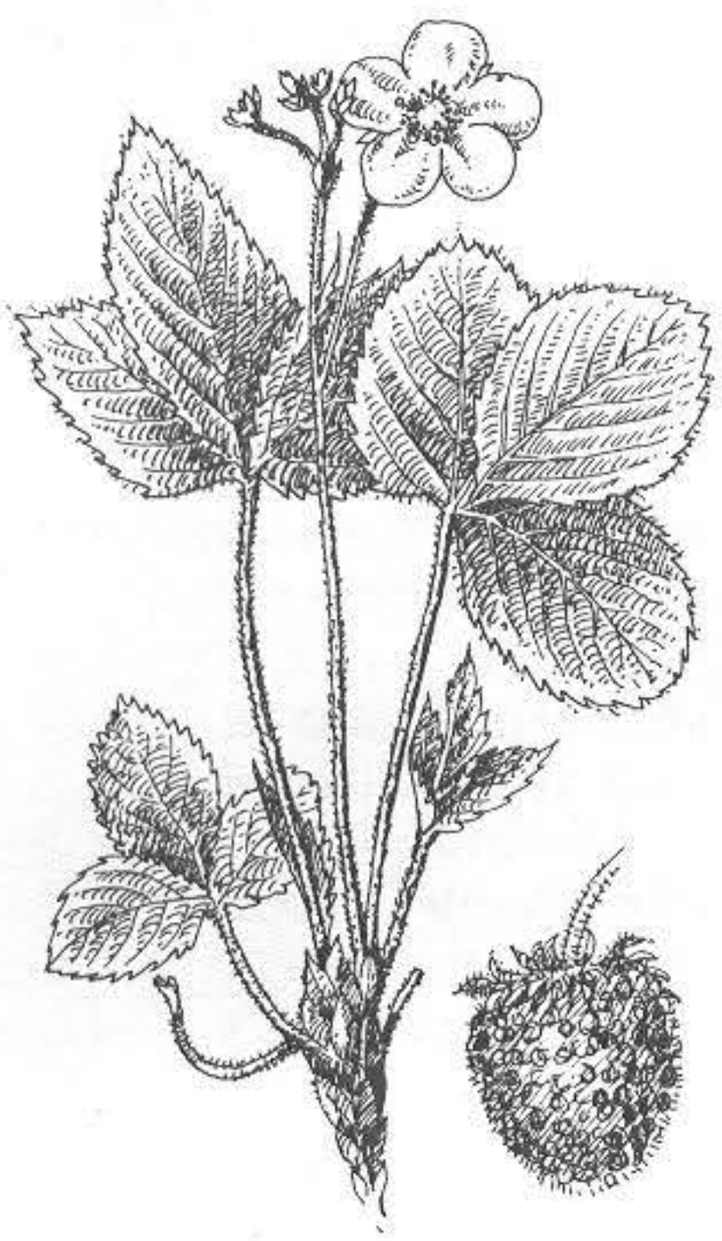


Mod de folosire:

Ceai: *O jumătate de linguriță de pulbere de rădăcină de ferigă, se pune la macerat în 250 ml de apă rece, după 10 ore se încălzește, se ia câte o lingură înainte de mese pentru combaterea* ***limbricilor.***

Vin: *Se pun două linguri de pulbere de rădăcină la fiert în 200 ml apă, se lasă să dea în clocot de câteva ori, se strecoară apoi se amestecă cu 250 ml vin alb. Se folosește sub formă de comprese pe* ***răni care se vindecă greu.***

Comprese cu ferigă: *Se folosesc frunze de ferigă proaspăt culese, se rup de pe tulpina principală. Se pun pe un prosop care se împăturește și se înfășoară cu el locul dureros menținând compresa toată noaptea (în special în cazurile de* ***gută*** *și* ***reumatism****).*



FRAG

Fragaria vesca este denumirea latină a fragului de pădure. Această plantă, este cunoscută de orice copil, mai ales pentru fructele sale aromate și dulci-acrișoare, roșii și parfumate. Crește mai ales pe dealuri, în luminișuri de pădure, locuri însorite. Florile sale albe luminează ca niște steluțe în iarbă, pe tulpinile cu frunze trifoliate. Fructele sunt bogate în vitamina A și multe săruri minerale. Consumate în stare proaspătă, au un efect reconfortant iar pentru bolnavii de **gută** și cei de **rinichi,** au o calitate deosebită, anume proprietatea de a elimina acidul uric din corp.

Din plantă se folosesc frunzele și florile uscate, bogate în tanin și vitamina C. Au proprietăți astringente, ceea ce ajută în tratarea stărilor de **diaree.** Totodată se folosesc în bolile de rinichi (măresc diureza) și, datorită proprietăților bactericide, în **infecțiile intestinale.**

Datorită gustului plăcut, frunzele de frag, zmeur, mur și afin dau în amestec un ceai aromat, plăcut ca aliment.

Ceaiul din frunze de frag vindecă **hepatitele,** este bun pentru **bolile de inimă, afecțiunile veziculei biliare.**

Acest ceai este folosit și pentru calmarea nervilor în stările de **neliniște** și **agitație.**

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită de frunze și flori de frag de pădure la o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară. Se beau 2-4 căni de ceai zilnic.*

Fructele: *Consumate în stare crudă, au efect binefăcător în tratarea cazurilor de* ***gută,*** *în* ***bolile de rinichi*** *și de* ***ficat.***

Părintele Kneipp le recomanda bolnavilor cu ***piatră la rinichi*** *sau* ***nisip*** *și* ***calculi la vezicula biliară.***

FRASIN

Acest arbore foarte răspândit, denumit în latină *Fraxinus excelsior,* are o tulpină dreaptă, crește în zonele mai umede din pădurile de foioase.

Foarte apreciate sunt frunzele de frasin datorită taninului pe care îl conțin, ca și datorită multor alte substanțe cu efect **diuretic** și **laxativ**.

Aceste proprietăți pe care le au frunzele de frasin sunt folosite în tratamentul **reumatismului, obezității, gutei** și al **afecțiunilor rinichilor.**

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O lingură de frunze de frasin mărunțite, se pun la 250 ml apă clocotită, se lasă „să tragă" un minut.*
Se strecoară și se beau două-trei căni de ceai pe zi.
Efectul este diuretic (elimină apa) și ușor laxativ.

GĂLBENELE

Gălbenelele reprezintă poate planta cea mai folositoare în tratamentul multor afecțiuni și boli. Aceasta, întrucât încă din Evul Mediu, florile acestea galben-portocalii aduceau alinare în bolile cele mai grele.

În latină i se spune *Calendula officinalis*, popular are foarte multe denumiri. Fie că i se spune filimică, apoi, boance, calce, căldărușă, coconițe, fetică, floare galbenă, gălbenioare, năcoțele, ochi galbeni, roșioară, ochi de bou, rujinică, salomie, stăncuță, tătaiși sau răzdoace, este vorba de aceiași plantă adânc respectată în medicina populară.

Există două feluri de gălbenele: una cultivată în grădini, în straturi și alta puțin sălbăticită prin semințele purtate de vânt, lângă zidurile de ruine din localități, lângă poteci, în grădini de lângă blocurile din marile orașe și în cimitire.

Gălbenelele cresc practic în toată Europa. Din Germania în Austria, din Cehia în Ungaria, din Iugoslavia în România și Bulgaria.

Florile au o culoare portocaliu spre galben, ele nu dau plantei un aspect deosebit, cum ar trebui să aibă o plantă decorativă chiar, mulți oameni privesc planta cu indiferență fără să-și dea seama că este una din cele mai valoroase plante medicinale care au existat vreodată.

Planta înflorește din iunie până în septembrie în locurile cel mai puțin îngrijite din grădină. Nu are nici parfum deosebit, nici nu este luată în atenție ca o adevărată floare. Dar la nevoie nu poate concura cu ea nici o altă floare: nici trandafirul, nici gladiola, nici laleaua, nici crizantema.

Planta provine din zonele mediteraneene. Încă din antichitate era floarea folosită aproape exclusiv în tratarea afecțiunilor de **ficat, stomac** sau în tratarea **ulcerațiilor**. Interesant este faptul că oamenii foloseau floarea cu scop de „magie". Dacă doreai să nu te părăsească iubita (sau iubitul) puneai pământ, din locul unde a călcat cel drag, într-un ghiveci, semănai gălbenele și atât timp cât planta era înflorită, erai în siguranță că cel drag (sau iubita) îți rămâne credincios (credincioasă).

În Evul Mediu, șofranul cu care se colorau cozonacii sau diverse mâncăruri era foarte scump și greu de obținut. Atunci, oamenii foloseau în acest scop cu succes gălbenelele.

Gălbenelele erau numite în vechime și „floarea ploilor", deoarece, atunci când nu se deschideau, era clar că va ploua.

Planta se înmulțește repede, trece peste ziduri și crește și în cimitire. Câte morminte nu sunt luminate de portocaliul acestor flori?

Într-o carte veche de acum 100 de ani scrie (ca și cum ar vorbi gălbenelele):

„Te-am urmat până la mormânt!
Dacă mă respectai și aveai încredere
în mine, bolnav fiind, mă foloseai.
Și atunci... nu erai în acest mormânt!"

Gălbenelele se culeg doar când este soare, atunci floarea este deschisă. Gălbenelele ajută în toate cazurile de afecțiuni ale stomacului si ficatului. Vindecă ulcerul stomacal sau duodenal, vindecă chiar cazurile de **ciroză.** Alifia de gălbenele preparată din florile, frunzele și tulpinile proaspete a vindecat multe femei de **noduli** ce apar **la sân**, sau chiar de formele de **cancer uterin, varice, ulcer varicos.**

Bunicuțele noastre știau că ceaiul de gălbenele (făcut din plantele proaspăt culese) sau sucul stors din plantele proaspete pus în lapte, vindecă **bolile stomacului** și **intestinelor.**

Dacă cineva are **răni** ce nu se vindecă, spălatul rănilor cu ceai de gălbenele și apoi ungerea rănilor cu alifia de gălbenele, conduce în mai puțin de o săptămână la vindecarea acestor răni.

Gălbenelele conțin uleiuri eterice, saponine, rășini, substanțe amare.

Aplicate atât intern (ceaiuri - infuzie) dar și extern, ca spălări sau sub formă de alifie, sunt utile în următoarele afecțiuni și boli: **dureri după amputări ale membrelor, răni purulente, ulcer varicos, cicatrice dureroase, ulcerații în general, eczeme, noduli la sân, furunculoză, degerături, inflamația venelor, eczeme după bărbierit, tulburări menstruale, menopauză** etc.

Florile de gălbenele au un efect unic în vindecarea **icterului infecțios,** în **hepatite** și **ciroză hepatică.**

Încă de acum peste 150 de ani, părintele Sebastian Kneipp a impus gălbenelele în tratamentul bolilor de origine canceroasă. El trata bolile gastro-intestinale și afecțiunile ficatului cu ceai de gălbenele. Inflamațiile colonului cedau doar la gălbenele. Un papilom la vezica urinară, de exemplu, însoțit de dureri și stare generală proastă poate fi tratat cu succes cu ceai de gălbenele, iar după două săptămâni de tratament papilomul poate să dispară pentru totdeauna. Și în cazul unei îmbolnăviri de plămâni bând timp de trei săptămâni zilnic câte doi litri de ceai de gălbenele starea pacientului se poate schimba radical în bine.

Preparând din untură curată de porc (150 grame) puse la încins într-un vas emailat și apoi doi pumni de gălbenele (flori, frunze, tulpini) se prepara o alifie foarte eficientă. Se trata cu această alifie varicele, nodulii de la sân și rănile ce se vindecau foarte greu.

Alifia de gălbenele este recomandată și în tratarea rănilor și a mușcăturilor, de exemplu a unei mușcături de câine. Rana trebuie bine curățată, apoi unsă cu alifie de gălbenele și aproximativ după o oră se va constata că durerile au dispărut, după două, trei zile rana va începe să se închidă, iar după două săptămâni o cicatrice abia bănuită va mai duce aminte de incident.

Gălbenelele asociate cu un amestec de stejar, salcie, barba popii, rostopască, coji de nucă, urzică, ventrilică și coada șoricelului din care se prepară un ceai sunt un mijloc eficient în multe cazuri de **psoriazis.** La fel și în cazul unor **eczeme** de origine dubioasă.

Chiar în cazuri complicate când s-a diagnosticat **cancer la plămâni,** ceaiul de gălbenele amestecat cu coada șoricelului și traista ciobanului, a făcut adevărate minuni.

În cazurile de **artroză** și **artrită,** alifia de gălbenele a adus multă, multă alinare.

În tratamentul unor cazuri de **leucemie,** amestecul de ceai format din gălbenele, ventrilică, drăgaică, pelin și coada șoricelului a ajutat în stabilizarea bolii și vindecarea ei.

Durerile de **articulații (artroză)** cedează dacă locul se unge cu alifie de gălbenele.

Numai exemplificând succesele cu ceaiul sau alifia de gălbenele se pot scrie volume întregi.

Deci, respectați această plantă! este poate una din cele mai importante din farmacia verde a Domnului pe care ne-a fost dat s-o cunoaștem vreodată.

Mod de folosire:

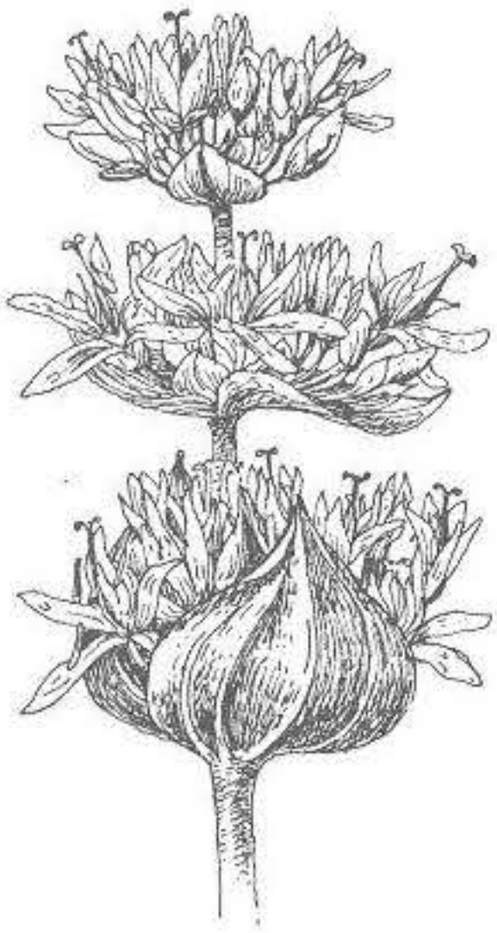
Ceai (infuzie):
O linguriță vârfuită la o cană (250 grame) cu apă clocotită. Se lasă un minut, se strecoară, se beau 2-3 căni zilnic.

Spălături (intern): *O lingură cu gălbenele se opărește cu o jumătate de litru de apă clocotită. Se folosește pentru spălături sau clisme (în* ***afecțiuni ale intestinului, hemoroizi*** *etc.).*

Tinctură: *Într-o sticlă se pun flori, frunze și tulpini de gălbenele. Se toarnă alcool rafinat de 38-40°, se lasă două săptămâni la loc călduros și însorit. La nevoie se iau câteva picături cu puțin zahăr, sau o linguriță la o cană de ceai.*

Alifie de gălbenele: *Doi pumni de plantă se pun în 150 grame de untură de porc bine încinsă. Se amestecă cu o lingură de lemn. Când face spumă, se retrage vasul de pe foc, se lasă până a doua zi, apoi se încălzește, se trece printr-o pânză (tifon), se păstrează la rece în cutiuțe ce se pot închide ermetic.*

GHINȚURĂ



Această plantă, *Gentiana lutea,* crește numai în zone înalte, de munte. Preferă solul bogat în piatră calcaroasă, în zonele mai umbroase de munte (peste 1500 m altitudine), dar nu zone ocolite de lumina soarelui. În unele țări s-a încercat și reușit aclimatizarea în grădini.

Planta atinge o înălțime a tulpinei de 50-150 cm.

Se folosește rădăcina. Aceasta se scoate din pământ începând cu prima decadă din luna septembrie până la finele lunii octombrie. Trebuie atenție pentru a nu scoate toată rădăcina. Planta este protejată de lege în multe țări și crește în zone de rezervație naturală. Rădăcina de ghințură conține substanțe amare, uleiuri eterice, pectină. La început gustul se apropie de „dulce" dar apoi devine amar puternic.

Încă din vechime planta se folosește ca medicament. Datorită principiilor amare, este bună pentru combaterea **lipsei poftei de mâncare,** în tratamentul **afecțiunilor stomacului și intestinelor.**

Rădăcina de ghințură are o proprietate deosebită: mărește numărul globulelor albe și roșii, sporind capacitatea de apărare a organismului.

Ceaiul preparat prin macerare la rece, ajută în stimularea funcției **bilei** și **ficatului**. Totodată combate stările de **anemie,** de **debilitate.** Ajută în tratamentul **bolilor de inimă** și al **bolilor de rinichi.**

În unele zone se folosește și ca mijloc de combatere a **viermilor intestinali.**

O săteancă de la munte a povestit cum ceaiul din rădăcină de ghințură combate foarte bine orice fel de **friguri (frisoane).** Atenție foarte mare: rădăcina de ghințură nu se fierbe. Se prepară fie un extract la rece (o linguriță de rădăcină mărunțită lăsată într-o cană cu apă rece timp de 8-10 ore) sau se poate folosi sub formă de pulbere (câte o jumătate de linguriță) de două ori pe zi. Se bea cu un pahar cu apă rece.

În zonele muntoase din Germania de sud, din Austria, Italia și Elveția, se prepară un rachiu tradițional „Enzian". O linguriță de rădăcină de ghințură mărunțită, la o jumătate de litru de rachiu natural 38-40%, se lasă să stea la loc luminos timp de două săptămâni. Câte o jumătate de păhărel din acest rachiu luat la prânz și seara înainte de masă, liniștește stomacul și apără organismul de infecții.

Gustul amărui al rachiului se corectează cu semințe de anason și puțin zahăr.

Mod de folosire:

Ceai (macerat la rece): *O jumătate de linguriță de rădăcină mărunțită, se pune la macerat la rece într-o cană (250 ml) cu apă rece. Se lasă să stea cel puțin 8 ore, apoi se strecoară, se bea în trei porții cu o jumătate de oră înainte de masă.*

Pulbere de rădăcină: *Din rădăcină uscată de ghințură, se prepară o pulbere din care se ia o jumătate de linguriță împreună cu un pahar de apă. Acest mod ajută la combaterea frigurilor și a viermilor intestinali.*

Rachiu de ghințură: *O lingură vârfuită de rădăcină mărunțită de ghințură se amestecă cu 400-500 ml alcool rafinat (sau rachiu natural) de 38-40%. Se lasă timp de 10-14 zile, se corectează gustul cu semințe de anason și zahăr. Se bea câte o jumătate de păhărel la nevoie.*

GUTUI

Gutuiul este un pom originar din Asia. În latină i se spune *Cydonia oblonga.* Popular, lumea îi mai spune gutuiaș, alămâior.

Fructele gutuiului sunt deosebit de aromate. Ele se recomandă bolnavilor ce au **stomac leneș**; gutuia ajută la digestie. Proprietățile gutuiului asupra stomacului sunt calmante și sedative. Fie sub formă de sirop, de jeleu, marmeladă sau mâncare de gutui, aceste fructe ameliorează stările de **diaree, hemoroizii, hemoragii ale uterului.** Sâmburii folosesc la prepararea unui ceai care vindecă **tusea, bronșita** și **răgușeala.**

Acest ceai se prepară dintr-o linguriță de sâmburi de gutui care se zdrobesc, se opăresc cu o cană de apă clocotită și se lasă un minut. Se îndulcește apoi cu miere sau puțin zahăr.

Din frunzele de gutui uscate (conțin substanțe astringente) se prepară ceai de combaterea diareei.

Datorită gustului excepțional, din frunzele de gutui, frag, mur, zmeur, fructe de măceș, stafide, fructe uscate de mur, fragi și afine, se prepară ceaiul aromat folosit ca aliment și numit „Lady M's special tea".

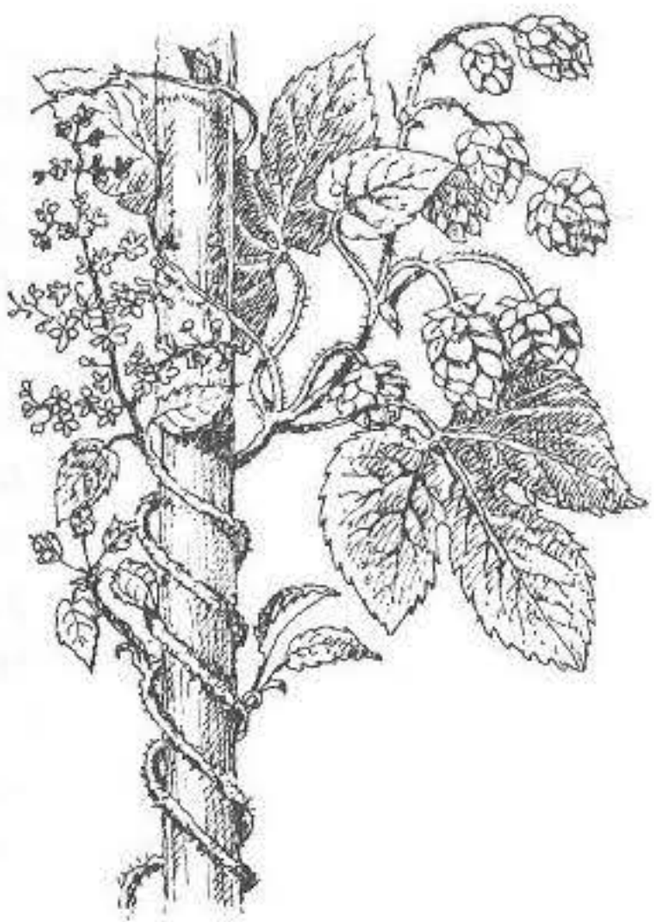
Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită cu frunze de gutui la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă până la un minut, apoi se strecoară. Se beau 2 căni de ceai pe zi.*

Ceai (decoct): *O linguriță de sâmburi de gutui, se zdrobesc și se pun la fiert în 250 ml apă. Se lasă să fiarbă zece minute apoi se strecoară. Se bea o cană de ceai zilnic.*

HAMEI

Această plantă, în special cultivată ca principal adaus în procesul de fabricare a berii, se găsește și în stare sălbatică. Atinge o lungime (respectiv înălțime) de 3-6 metri. Îi plac locurile umede. Crește lângă garduri, ziduri, tufe înalte de care se agață. Denumirea latină: *Humulus lupulus*. Popular i se mai spune: iarba berii sau hamei.



Ca plantă medicinală se folosește de abia de prin anul 1840. Se folosesc conurile - *Strobuli lupuli*, acestea au un miros puternic, plăcut aromat, dar cu un gust amar-astringent.

Fructele de hamei se culeg în luna august. Conțin substanțe utile: lupulină, tanini, principii amare și elemente rășinoase.

Efectul tămăduitor constă în „liniștirea" nervilor, ceea ce folosește în tratamentul stărilor de **agitație** și **insomnie** (în asociere cu roinița).

Datorită efectului diuretic, hameiul se utilizează în tratamentul **reumatismului, gutei, bolilor de rinichi.**

Are un puternic efect spasmolitic (combate crampele), stimulează **pofta de mâncare** și **digestia.**

Este bine să culegeți conurile (fructele) hameiului înainte ca ele să se coacă. Se usucă la loc umbros (în podul casei, pe foi de hârtie).

Ceaiul se prepară în modul următor, o lingură cu fructe de hamei mărunțite se pune într-o jumătate de litru de apă clocotită, se lasă până la un minut, se strecoară și se bea câte o cană înainte de fiecare masă. În cazul stărilor de **agitație nervoasă** și **insomnii,** se adaugă și o lingură cu roiniță la prepararea ceaiului. Efectul este liniștitor și asigură un somn reconfortant. Se mai recomandă în tratamentul următoarelor afecțiuni și boli: **boli de rinichi, splină, ficat, veziculă biliară.**

Dacă umpleți o față de pernă cu hamei proaspăt, aceasta are efect binefăcător în **stimularea circulației sangvine.**

Se folosește și pulberea de conuri uscate, un vârf de cuțit luat înainte de mese după care se bea un pahar cu apă. Ajută în **stimularea digestiei,** elimină **balonările** și are efect diuretic.

Trebuie remarcat faptul că aceste conuri, fructe, ale hameiului au un efect mult mai puternic decât frunzele sau rădăcina plantei.

Mod de folosire:

Ceai: *O lingură vârfuită cu conuri de hamei mărunțite la o jumătate de litru de apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară și se beau până la trei căni de ceai într-o zi. Este indicat în bolile de stomac, rinichi, reumatism și gută.*

Pulbere uscată: *Din fructele de hamei uscate se obține o pulbere, din care se folosește la nevoie câte un vârf de cuțit de pulbere în stare crudă. Se bea apoi un pahar de apă rece.*
Ajută în combaterea ***indigestiilor,*** *a* ***retenției de apă, reumatism*** *și* ***gută.***

Pernă cu hamei: *Într-o față de pernă din pânză (preferabil in) se pun frunze și fructe de hamei proaspăt culese. Se aplică în zona inimii. Stimulează* ***circulația sângelui.***

IIASMAŢUCHI

Este o plantă care în multe zone se folosește drept condiment la mâncărurile de cartofi, salate sau ciorbe.

Anthriscus cerefolium este denumirea sa latinească. Popular i se mai spune asmățui sau asmațuc. Este o plantă anuală, având tulpina tubulară înaltă de 40-70 cm. Frunzele sunt subțiri, ramificate asemănător pătrunjelului, doar mai mici ca mărime. Florile au o culoare albă. Înflorește în lunile mai-iunie.

Crește în special în grădini de preferință lângă ziduri și locuri mai umbroase. Se răsădește de la începutul verii și până în toamnă. Se folosește planta în stare proaspătă. Se culege înainte să dea în floare. Conține uleiuri eterice și substanțe aromate amare.

Multe persoane o cultivă în ghivece ca plantă pe balcon, folosind-o în stare proaspătă, atât pentru proprietățiile sale terapeutice, cât și ca plantă aromatizantă în bucătărie.

Principiile active conținute în plantă stimulând secrețiile salivare, gastrice, biliare și intestinale **favorizează digestia** și **secreția laptelui.** În același timp, având proprietăți diuretice, hasmațuchiul este recomandat în tratarea **retențiilor urinare**, a **litiazei** și a **eczemelor.** De asemenea se folosește cu foarte bune rezultate și în tratarea **bronșitelor** și a **afecțiunilor pulmonare cronice.** Extern, hasmațuchiul este folosit în tratamentul **afecțiunilor oftalmice,** cum ar fi inflamații ale pleoapelor , blefarite, ulcerații, dar și în tratarea **dermatozelor,** a **hemoroizilor** și al **pruritului.** În cazul hazmațuchiului, nu trebuie uitat nici o clipă că tratamentul extern îl completează pe cel intern.

Mod de folosire:

În stare proaspătă: *Se spală frunzele, apoi se scoate sucul într-un storcător special. Se ia câte o lingură de două ori pe zi.*

În stare uscată (infuzie): *O linguriță vârfuită la 250 ml apă clocotită, se lasă o jumătate de minut, se strecoară, se beau până la două căni zilnic pentru bolnavii de* ***rinichi,*** *cei cu afecțiuni* ***cardiovasculare****.*

Ca plantă condimentară: *Tocată mărunt se folosește la mâncărurile cu cartofi, preparatele de pește, tartinele cu brânză, preparatele cu carne de pasăre.*

HREAN

Această plantă este folosită prin rădăcina ei în majoritatea gospodăriilor la prepararea murăturilor și drept condiment. Dar și frunzele au o largă întrebuințare în medicina populară.

Armoracia rusticana (A. lapathifolia) este denumirea științifică, în limba latină. În diferitele zone ale țării i se spune: chirean, rădăcină sălbatică, tormac, torma și creen.

Nu trebuie uitat că unul din preparatele de carne foarte popular, „crenwursti", își are denumirea de la hrean (cren) deoarece condimentul principal cu care erau serviți încă acum peste o sută de ani era rădăcina de hrean rasă, peste care se punea zahăr, sare și oțet.

Hreanul crește în special lângă casă în grădini. Desigur, în principal este o plantă cultivată de om dar se mai găsește și accidental în stare sălbatică în natură, lângă șanțuri umede, la malul pâraielor.

Frunzele hreanului sunt late și ondulate și cresc uneori înalte de 1-1,5 metri.

Planta înflorește în lunile de vară iunie-iulie, având floricele albe, cu câte patru petale și care emană un miros puternic.

Rădăcina de hrean, folosită rasă, în cantități mici are un puternic efect asupra digestiei, stimulând-o. Totodată are un puternic efect diuretic ceea ce recomandă rădăcina de hrean în tratamentul **edemelor.** Conținutul ridicat de vitamină C

ajută în stările de **anemie,** în combaterea **inapetenței** (lipsa poftei de mâncare). Încă din vechime, atât frunzele cât și rădăcinile de hrean și-au găsit o largă aplicație în tratamentul diferitelor boli și afecțiuni.

Astfel, frunzele proaspăt culese se aplică pe frunte și la ceafă combătând **durerile de cap** și **migrenele.**

În **durerile reumatice ale articulațiilor** se pun frunze de hrean înmuiate în apă cu sare pe locul dureros. Foarte rapid dispar durerile.

Din rădăcina de hrean rasă se obține o pastă care se pune pe o bucată de pânză și se aplică pe locul dureros în **lombosciatică,** în zona abdomenului pentru alinarea crampelor.

Pentru tinerii ce suferă de necazul specific pubertății, **acneea,** se aplică o mască cu hrean în soluție de oțet.

Aceasta se obține în modul următor: se iau una-două rădăcini de hrean, se rad fin, se pun într-o sticlă în care se toarnă oțet din vin sau oțet de mere, până ce s-a acoperit întreaga cantitate de hrean. Se pune într-un loc călduros și însorit la macerat timp de 8-10 zile. Din esența obținută se umezește o bucată de pânză curată și se aplică pe fața anterior umezită. Se lasă zece minute după care se spală fața cu apă caldă și apoi apă rece.

În cazurile de **răceală** când nasul este înfundat, mirosiți puțină rădăcină de hrean rasă și veți simți o puternică înțepătură până în frunte, după care nasul „va funcționa normal".

Mod de folosire:

Frunzele *de hrean proaspăt culese, se spală și se aplică pe locurile dureroase în cazurile de* ***migrenă, dureri de cap,*** *crize de* ***lombosciatică, dureri reumatice*** *la articulații.*

Rădăcinile de hrean, *rase, peste care se pune o picătură de oțet din vin sau oțet din mere, se pun într-o bucată de pânză și se aplică comprese pe abdomen în cazurile de* ***indigestie, dureri abdominale.***

O cataplasmă: *(rețetă veche de peste o sută de ani) se aplică pe abdomen în cazurile de* ***stomac încărcat, indigestie.***

Pe o bucată de pânză curată, se pun două linguri de cenușă obținută din arderea lemnelor, o lingură de hrean ras, o ceapă tăiată mărunt și se stropește cu oțet din vin sau oțet din mere.

Cataplasma se aplică pe zona stomacului și se lasă așa timp de o jumătate de oră. Imediat bolnavul se va simți mai bine.

Mască de hrean *în soluție de oțet: se obține din rădăcină rasă de hrean, se pune într-o sticlă, se toarnă oțet din vin sau de mere. Se lasă la macerat 8-10 zile. Apoi, esența obținută se pune pe o bucată de pânză și se aplică pe fața umezită. Se lasă zece minute, apoi se spală fața cu apă caldă și apoi cu apă rece.*

Ajută în combaterea ***acneei juvenile.***

Ca ***legumă condimentară*** *se pun rădăcini de hrean despicate pe lungime în vasele cu varză pentru murat sau în borcanele cu murături asortate. Hreanul are un efect binefăcător asupra digestiei.*

IARBĂ MARE

De la această plantă, numită în limba latină *Inula helenium,* se folosește aproape în exclusivitate rădăcina.

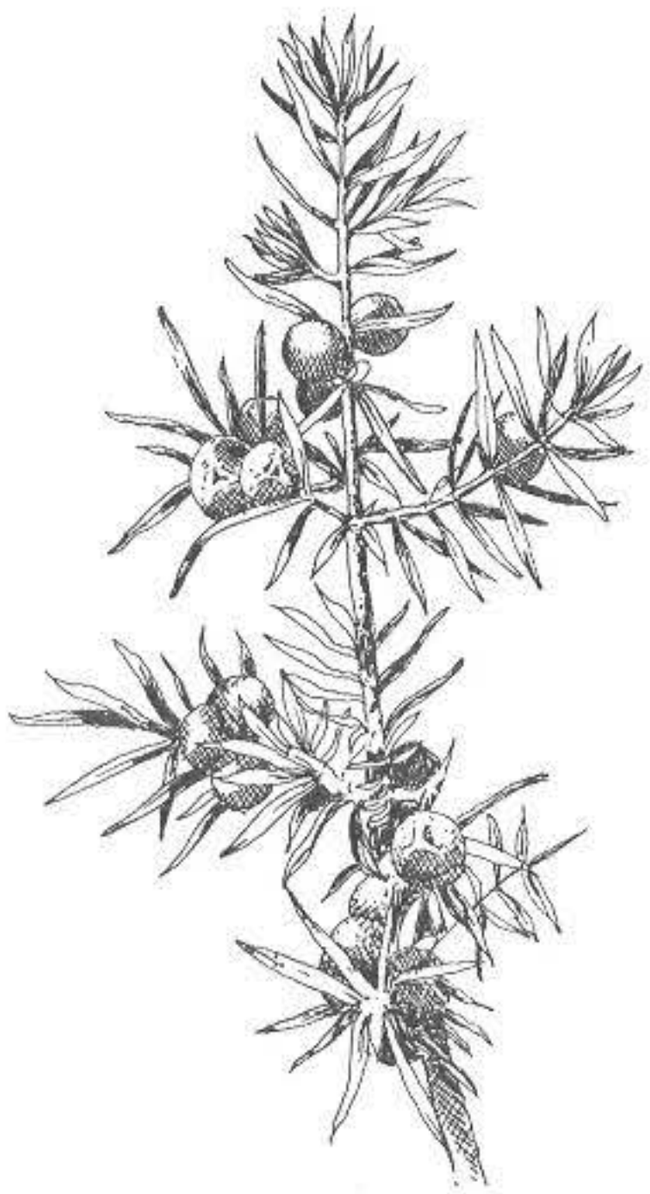
Are proprietăți deosebite datorită conținutului în inulină (se observă că și denumirea latină cuprinde cuvântul „inula"). Aceasta îi conferă calitatea de a favoriza expectorația (foarte folositoare în tratamentul **bronșitelor,** al **afecțiunilor căilor respiratorii** în genere) ușurează **tusea.**

Are proprietăți diuretice, tonifică stomacul, calmează stările de **agitație nervoasă.** Încă din vechime, planta era cunoscută și folosită pentru tratamentul bolnavilor de **plămâni,** a celor cu **icter,** în **stările febrile** și **infecții intestinale.**

Mod de folosire:

Se folosește numai rădăcina, din ea, mărunțită sau rasă, se prepară un ceai obținut prin decoct.
Decoct: *2 linguri de rădăcină mărunțită de iarbă mare, se pun într-o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se pune la fiert și se lasă să dea în clocot cam 5 minute. Se strecoară apoi se iau la nevoie patru linguri pe zi.*
Infuzie: *O linguriță vârfuită cu rădăcină de iarbă mare rasă, se pune într-o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă 3-5 minute apoi se strecoară.*
Se beau zilnic 2 căni de ceai.

IENUPĂR



Ienupărul *(Juniperus communis)* crește în regiunile muntoase pe pășunile montane, în zone stâncoase. El se mai numește și anaperi, archiș, cetină, feniar, ialovăț, jneapăn, turtel. Tufele de ienupăr nu-și pierd frunzele aciculare. Ele ating o înălțime de trei până la patru metri. Fructele au o culoare albastru închis spre negru, ele se coc o dată la doi ani. În jurul fructelor sunt țepi. Dacă perioada de înflorire a ienupărului este aprilie-mai, fructele se coc abia la sfârșitul lui septembrie - începutul lunii octombrie.

Fructele (bobițele) de ienupăr au un miros plăcut datorită uleiului volatil pe care îl conțin. Mai conțin zaharuri, rășină, săruri de potasiu și un principiu amar. Gustul este dulceag cu o aromă specifică, ceea ce face ca bobițele de ienupăr să fie folosite drept condiment în arta culinară împreună cu ienibaharul sau coriandrul.

Ca plantă medicinală, ienupărul, mai exact fructele sale, posedă proprietăți diuretice puternice, sunt dezinfectante și cicatrizante în **bolile de rinichi** și ale **vezicii urinare.**

Este foarte indicată folosirea sa și în **reumatism, gută** și în **hidropizie** (acumularea de apă în țesuturi).

Mulți locuitori din satele de munte în special din Italia, Austria și Germania prețuiesc puterea tămăduitoare a ienupărului în cazurile de **răceală, bronșite acute sau cronice.** Ei au mereu în casă și rachiul de ienupăr „Wacholder", acest „șnaps" medicinal. Olandezii dau aroma rachiului lor național „genever" folosind boabe de ienupăr și englezii dau ginului o aromă specifică cu fructe de ienupăr și aceasta încă din sec. XVII.

Mâncate în stare crudă, boabele de ienupăr stimulează pofta de mâncare, ajută în cazurile de **slăbiciune generală la copii, anemie.** Totodată ceaiul din boabe de ienupăr combate **dispepsiile** (**diaree** și **vărsături**).

Primăvara se face o cură de depurare a sângelui folosind boabe de ienupăr ca decoct.

Uleiul extras din fructele de ienupăr și amestecat cu alcool rafinat de 38-40% (un mililitru ulei la 100 grame alcool) folosește pentru frecții în cazul durerilor articulare provocate de **reumatism.**

Ienupărul folosește cu succes și în tratarea altor afecțiuni și boli, cum ar fi: **piatră și nisip la vezica urinară, boli de piele, eczeme, scabie, boli de ficat.**

Mod de folosire:

Macerat (la rece): *Două linguriţe vârfuite cu bobiţe de ienupăr uscate și zdrobite se pun la 200 ml de apă rece. Se lasă 8-10 ore. Apoi se bea ca raţie zilnică.*

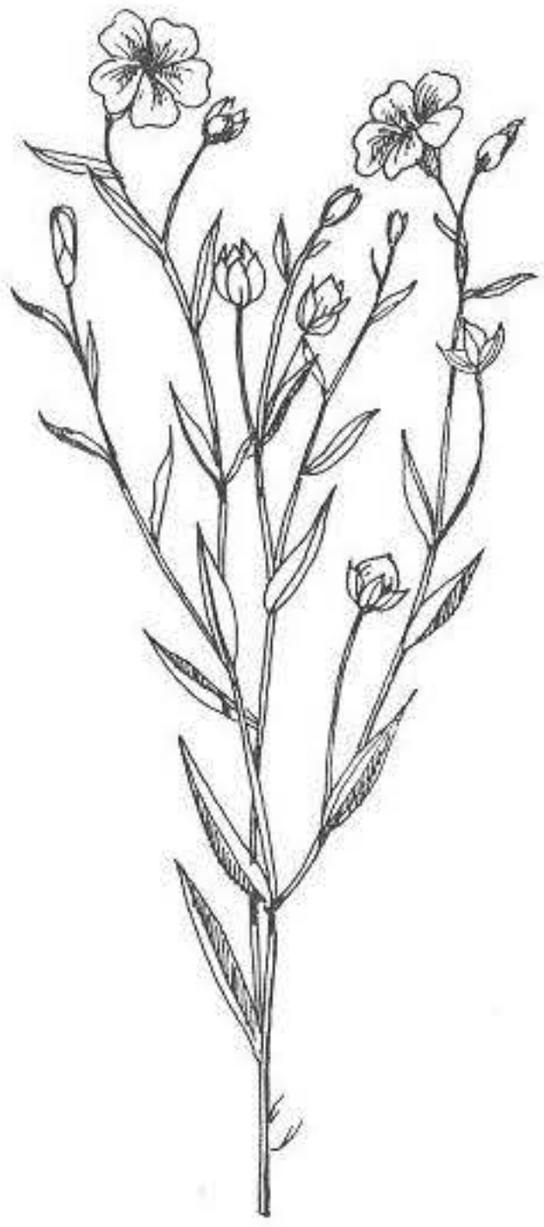
Decoct: *Se iau 100 grame de boabe de ienupăr uscate, se pun într-o jumătate de litru de apă rece, se lasă o oră, apoi se pun la fiert, se lasă să fiarbă acoperit timp de 10-15 minute.*
Se ia câte o lingură înainte de fiecare masă (pentru bolile aparatului digestiv).

În stare crudă: *Se mestecă zilnic 5-8 boabe de ienupăr în stare crudă. Cura se întinde pe 4-5 săptămâni. Se recomandă persoanelor cu* ***stări de slăbiciune, lipsa poftei de mâncare.*** *Bolnavii de* ***rinichi*** *vor evita acest fel de cură. Se interzice categoric femeilor în perioada de sarcină.*

Ceai (infuzie): *Două linguriţe vârfuite cu boabe de ienupăr (zdrobite, mărunţite) se pun la o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă două minute, apoi se strecoară. Se beau două căni zilnic.*
Atenţie: tratamentul nu durează mai mult de trei săptămâni.

Rachiu de ienupăr: *În 500 ml de apă se pun 100 grame boabe de ienupăr proaspăt culese. Se fierb într-un vas acoperit. Apoi se strecoară, se pun 100 grame de zahăr și se lasă să dea de 2-3 ori în clocot.*
Se toarnă 500 ml alcool rafinat 38-40%. Se folosește la nevoie câte un păhărel în stările de ***răceală*** *sau* ***dispepsii.***

IN



Inul de cultură, *Linum usitatissimum,* este o plantă cunoscută de mii de ani. El crește însă și sălbatic în zonele de la marginea localităților, lângă ruine, lângă drumuri.

Planta atinge înălțimea de 20 până la 100 cm. Se folosește în exclusivitate sămânța de in. Aceasta se poate culege de la sfârșitul lunii august până la sfârșitul lunii septembrie. Semințele de in conțin linimarină, mucilagii și 35% ulei. Ele nu au miros, dar au un gust uleios, gras. Încă din vechime, semințele de in au fost folosite pentru scopuri medicinale.

În primul rând ca purgativ, apoi în tratarea **tusei, răgușelii, bronșitelor, bolilor de plămâni, astm, bolilor de vezică urinară, colici renale, nefrite** și **retenție de urină.** Se folosește cu succes și în tratamentul stărilor **diareice, hemoroizi,** ca ulei în tratarea cazurilor de **piatră la vezica biliară**, dar și pentru cazurile de **gută** și **reumatism.**

Compresele calde cu semințe de in combat **crampele, durerile,** în special la **dureri de articulații, colici renale, crize hepatice.**

Aplicarea semințelor de in sau a uleiului de in direct pe piele vindecă **furunculozele, ulcerațiile, eczemele, urticariile.**

În special pentru tratamentul **arsurilor,** uleiul de in este de neînlocuit. Se amestecă cu apă de var.

Este bine să aveți în casă un borcănel cu semințe de in.

Mod de folosire:

Ceai (macerat la rece): *Se iau două linguriţe cu seminţe de in, se pun dimineaţa (zdrobite într-un mojar-piuă) într-un pahar cu apă rece. Se lasă până seara, şi se beau înainte de culcare.*

Ceai (infuzie): *Se pune o linguriţă de seminţe de in la un pahar (100-150 ml) cu apă rece. Se lasă 6-8 ore, apoi se dă în clocot, se lasă zece minute să tragă, se lasă să se răcească, se strecoară şi se ia câte o lingură dimineaţa pe nemâncate.*

ISOP

Această plantă originară din zona mediteraneană, poartă denumirea latină de *Hyssopus officinalis.*

Planta creşte înaltă de aproape o jumătate de metru.

Ca plantă medicinală se foloseşte întreaga plantă. Ea are un miros plăcut, aromat, datorat uleiului volatil pe care îl conţine.

Planta are proprietăţi diuretice, elimină apa din ţesuturi.

Aceasta o face utilă în tratamentul **afecţiunilor cardiovasculare, hipertensiune arterială, hidropizie.** Conţinutul în hesperidină ajută la **dilatarea vaselor** şi **scade tensiunea arterială.**

Proprietăţile antiseptice conduc la folosirea plantei sub formă de băi şi mai ales comprese în tratamentul **rănilor.**

Nu în ultimul rând, isopul, datorită unor substanţe amare pe care le conţine, reglează digestia şi stimulează **pofta de mâncare**, ceea ce îl face folositor în tratamentul cazurilor de **anemie** şi **slăbiciune generală.**

Mod de folosire:

Ceai (infuzie):

Două linguriţe de plantă mărunţită se pun la o cană cu apă clocotită. Se lasă un minut. Se beau 2 căni pe zi în afecţiunile aparatului respirator şi ***hipertensiune arterială.*** *Se poate face şi gargară în* ***faringite*** *şi* ***laringite.***

LEURDĂ

Denumită în latină *Allium ursinum,* este considerată ca o plantă tipică folosită de urs când iese din hibernare. Chiar denumirea latină face referire la aceasta, apoi denumirea germană (*Bärlauch* = usturoiul ursului).

La noi, zonal, planta are mai multe denumiri. Spre exemplu: ai (usturoi) ciorăsc, ai sălbatic, usturoi sălbatic, ai de pădure, ainţi, alin de iunie, leoardă, ceapa vrăjitoarelor.

Planta are mirosul specific usturoiului. Frunzele de un verde frumos au o formă asemănătoare cu frunzele de lăcrămioare. Când înfloreşte, are o floare albă. Frunzele ies dintr-un bulb lunguieţ. Este foarte important să nu confundaţi leurda cu brânduşa de toamnă. Deosebirea garantată constă în mirosul şi gustul tipic usturoiului.

Atenţie mare când culegeţi! Dacă nu simţiţi mirosul puternic al usturoiului, planta nu se culege, poate fi foarte toxică.

Leurda apare primăvara timpuriu, imediat ce s-a topit zăpada. Crește de preferință în luminișurile pădurilor de foioase sau cele de brad, în zonele bogate în humus și în special umede. Frunzele pot atinge înălțimi de 30-40 cm.

În multe zone de deal și de munte, lângă tufișuri sau la margine de pădure apar la sfârșitul lunii martie și începutul lui aprilie, adevărate covoare verzi cu leurdă. Mirosul de usturoi ne atrage atenția că avem în față „usturoiul sălbatic". Deși în aparență este identică cu usturoiul, planta aceasta, ce crește numai în stare liberă, sălbatică, posedă proprietăți de vindecare mult mai puternice și mai largi decât usturoiul de cultură.

În primul rând, are proprietatea de a curăța organismul. De la **stomac** și **intestine**, la **ficat** și **vezica biliară**, la **vasele sangvine**, la sângele nostru în general, leurda este „detergentul" corpului nostru. Și păcat ar fi să nu profităm în fiecare primăvară de a face o cură de 4-6 săptămâni cu leurdă.

Datorită acestui efect depurativ, este foarte utilă în combaterea **aterosclerozei,** în tratarea **hipertensiunii arteriale,** în tratamentul majorității **bolilor de piele.**

Viermii intestinali, în special **limbricii** la copii, mor după scurt timp, când s-a dat copiilor leurdă crudă tocată mărunt și presărată pe pâinea cu unt.

De asemenea leurda proaspăt culeasă și tocată mărunt se poate presăra și pe mâncarea de cartofi, în unele supe, sau se poate mânca, cu aceleași rezultate remarcabile și sub formă de salată, ciorbă, sau piure.

În pofida faptului că planta este practic la îndemâna tuturor, ea nu este îndeajuns folosită cu toate că, în afară de faptul că are proprietăți vermifuge, ea previne și **deranjamentele stomacale, balonările, colicile, constipațiile,** sau stările de **indispoziție abdominală.**

Persoanele ce suferă de **hipertensiune arterială** cu tot „acompaniamentul" cum ar fi: amețeli, dureri de cap, senzație de apăsare (la ceafă) sau **agitație nervoasă,** este bine să folosească leurda în tot timpul anului. Primăvara în stare crudă, apoi în decursul anului sub formă de esență de leurdă.

În cazurile de **gripă,** obișnuită sau **bronșite,** leurda ajută la eliminarea secreției, ușurează respirația. Ba mai mult, vindecă miraculos cazurile de **pleurezie.**

Și în cazul eczemelor însoțite de mâncărimi o cură de leurdă cu plantă proaspăt culeasă poate face minuni. În decurs de o lună doar eczema poate să dispară, implicit și mâncărimile, iar cel suferind poate să-și reia viața normală.

Poate cea mai extraordinară calitate a leurdei este aceea de a reuși să influențeze pozitiv **capacitatea de a memora.** Un tratament cu esență proaspătă de leurdă, câte 15 picături luate de trei ori pe zi în ceai de plante are un efect binefăcător asupra memoriei, chiar și în cazurile de pierdere severă a acesteia.

În aplicații externe terciul de leurdă aplicat pe **răni care se vindecă greu** este salutar.

În concluzie deci, chiar dacă leurda nu este o plantă foarte cunoscută, merită de azi înainte să-i acordați toată atenția dumneavoastră, să profitați din plin de puterile ei curative, neuitând ceea ce, cândva a spus despre ea părintele Kuenzle, un mare admirator al leacurilor din farmacia verde și anume că „leurda curăță organismul, face sângele sănătos și alungă substanțele otrăvitoare".

Mod de folosire:

În stare crudă: *Frunzele de leurdă, proaspăt culese se spală, se taie mărunt și se presară ca și pătrunjelul verde, pe sandviciuri, pe supe și ciorbe, pe mâncăruri de cartofi etc.*

Tinctura de leurdă: *Frunzele proaspăt culese se taie mărunt, se introduc într-o sticlă, se toarnă alcool rafinat de 38-40% până ce se acoperă nivelul plantelor. Se pune la loc însorit timp de două săptămâni. Apoi se strecoară și se păstrează în sticluțe mai mici (de culoare închisă). Se iau zilnic, de patru ori, câte 15 picături în apă sau ceai de plante.*

Vin de leurdă: *Se pun doi pumni de leurdă, frunze tăiate mărunt, într-un litru de vin alb, se pune la fiert. După ce a dat în clocot, se adaugă miere. Se bea câte un păhărel înainte de masă pentru bolnavii de* ***inimă*** *și cei de* ***reumatism.***

LEUȘTEAN

Este o plantă multianuală ce crește în grădini (plantă de cultură). O tufă de leuștean se dezvoltă frumos și rapid. Tulpinile sunt tubulare, frunzele mari au un miros specific și puternic.

În limba latină i se spune *Levisticum officinale.* În germană denumirea este de *Liebstöckel* (betigașul dragostei) datorită proprietăților afrodisiace, iar rădăcinei i se spune „Maggi" (de unde și marca firmei cunoscute ce oferă preparate culinare concentrate, supe, sosuri etc.).

Planta provine probabil din Iran, dar în Evul Mediu a început să fie cultivată și în Europa. Este cunoscut faptul că regele Carol cel Mare a dispus cultivarea obligatorie a leușteanului în fiecare grădină.

Ca substanțe active conține uleiuri eterice, butilftalide, acid izovalerianic și derivați ai cumarinei.

Zonal, în România planta se mai numește leoștean, libistoc, lușirean, buruiană de lungoare, păscănaț.

Planta (frunzele sau rădăcina de leuștean) se folosește pentru tratamentul următoarelor afecțiuni și boli: **hidropizie, reumatism, boli de inimă, gută.**

Provoacă o bună diureză (eliminarea apei din corp) ceea ce ajută la eliminarea **litiazei renale** (**nisip la rinichi**). Totodată ajută la solubilizarea **secreției bronșice** și ușurează expectorația.

Rădăcina de leuștean ajută în tratamentul **bolilor de stomac.**

De obicei, planta se folosește în scopuri de condimentare la ciorbe. Pentru ceai, leușteanul se folosește în amestec cu alte plante.

La tratamentul **erupțiilor de pe piele,** se folosește un decoct din frunze și rădăcini rase de leuștean. Se fac spălături ale porțiunilor de piele bolnave. După 2 săptămâni pielea redevine netedă.

În tratamentul bolilor de stomac se folosesc rădăcinile rase și frunzele mărunțite, fiind preparată o tinctură concentrată.

Un cunoscut, care avea unele probleme cu rinichii, a reușit să scape de o litiază renală după ce a băut ceai din frunze de leuștean, câte 2 cești zilnic, timp de 14 zile. Și crizele de rinichi cedează mai ușor.

În popor, tradiția spune că femeile gravide trebuie să evite consumul de leuștean. Ar provoca nașteri premature.

Mod de folosire:

Decoct din rădăcină de leuștean: *1-2 linguriță vârfuite de rădăcină de leuștean rasă, se pun la o cană cu apă. Se pun la fiert, se lasă să dea de 2-3 ori în clocot. Apoi se lasă 5-10 minute, se strecoară și se beau 2-3 căni pe zi. Ajută la tratarea* ***cistitelor, tulburărilor menstruale*** *și combate* ***balonările.***

Infuzie de frunze: *o linguriță vârfuită cu frunze de leuștean la o cană cu apă clocotită, se lasă până la 1 minut, se strecoară. Se beau până la 3 căni pe zi. Acest ceai ajută la stimularea* ***diurezei*** *și la eliminarea* ***litiazei renale (pietre sau nisip la rinichi)****.*
Mulți cititori au scris că acest ceai le-a luat durerile în crizele de rinichi.
În stare crudă: *frunzele tocate, puse deasupra diverselor mâncăruri. Ajută în tratamentul afecțiunilor* ***hepatice*** *și de* ***stomac.***

LEVĂNȚICĂ

Levănțica este o plantă originară din zona Mării Mediterane. *Lavandula angustifolia* este denumirea științifică în limba latină.

Este o plantă de cultură în scopuri medicinale, dar și plantă de bază pentru industria cosmetică.

Florile, de culoare albastru spre violet, sunt frumos mirositoare, ceea ce face ca planta să fie folosită de secole în gospodării: planta ca atare, pusă între rufe combate moliile, extractul de levănțică a dat unul din primele parfumuri, „lavanda".

În scopuri medicinale, levănțica se folosește ca infuzie pentru tratarea **afecțiunilor nervoase.** Are un puternic efect calmant. Se tratează **bolile de inimă** (de origine neuro-vegetativă), stările de **slăbiciune, neurastenie, migrene, stările de agitație generală.**

Datorită uleiurilor pe care le conține, levănțica este utilă în tratarea **afecțiunilor hepatice și biliare.**

Florile de levănțică puse în oțet de mere, dau un extract foarte apreciat în tratamentul stărilor **gripale, febră** etc. Extractul este folosit ca frecție. Un efect deosebit de bun îl are levănțica în tratamentul **afecțiunilor glandei tiroide** (pentru **gușă**), **stări de leșin, amețeli, melancolie.**

Sub formă de băi complete sau băi de șezut, levănțica se folosește în tratamentul **bolilor de nervi** sau pentru **cicatrizarea rănilor.**

Perioada optimă de recoltare a plantei: iulie-august.

Planta se păstrează uscată în pungi de hârtie bine închise, sau în borcane de sticlă prevăzute cu capac ce se poate închide ermetic.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *Într-o cană (250 ml) cu apă clocotită se pun 2 lingurițe cu flori de levănțică, se lasă 1-2 minute, se strecoară și se beau 2 căni pe zi în cazurile de* ***migrenă*** *și afecțiuni ale* ***veziculei biliare****.*
Pentru afecțiunile ***glandei tiroide*** *se folosește un amestec de levănțică, sunătoare și soc.*
Extract (în oțet): *Se pun 50 g flori (uscate) de levănțică, 100 g frunze de mentă, 50 g flori de salvie, 2 linguri cimbru (sau cimbrișor) în 750 ml oțet din vin (sau oțet de mere), se lasă o săptămână la loc călduros și însorit.*
Se folosește pentru frecții în stările ***gripale*** *și* ***răceli.*** *Scade* ***febra*** *și dă o stare plăcută de răcoare și confort.*
Ulei: *Uleiul de levănțică se găsește în farmacii. Se iau de 2 ori pe zi câte 10 picături pe o bucățică de zahăr.*

LIMBA MIELULUI

Este o plantă ce crește în special în grădini dar se găsește și în stare sălbatică în zona grohotișurilor. Denumirea latină este *Borago officinalis*. Planta atinge o înălțime de 50-60 cm, este anuală. Tulpina este acoperită de perișori, florile au o culoare albastră, rareori albă. Perioada de înflorire este mai-septembrie. Se culege de preferință în luna iunie și se folosesc florile și frunzele.

Ca substanțe active conține: uleiuri eterice, substanțe amare și tanini. Planta este cunoscută de câteva secole ca având efect binefăcător asupra nervilor. Este un tonic nervos. O cură de ceai (infuzie) ajută în tratarea **nevrozelor, asteniei nervoase.** În același timp are efect diuretic, depurant al sângelui și favorizează **transpirația.** Fortifică sistemul **cardiovascular,** combate stările de **agitație** și este **antiinflamatoare.** Bolnavii cu stări de valuri de căldură (**bufeuri**) cum este perioada de **menopauză** sau **andropauză,** găsesc o alinare a suferinței. Se mai folosește în combaterea **crizelor reumatice, nefrite** și în bolile specifice femeilor (**inflamația uterului, ovarelor** etc.).

În concluzie, planta se recomandă în combaterea tuturor stărilor de **neliniște** și **agitație nervoasă,** stări ce însoțesc o serie de alte boli.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *Se folosesc 2-3 g de flori uscate sau 10 g de frunze uscate, se pun într-o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă „să tragă" două-trei minute în vasul acoperit apoi se strecoară și se beau două-trei căni de ceai zilnic timp de trei-patru săptămâni.*

Extract: *Într-o sticlă de o jumătate de litru prevăzută cu dop înșurubabil se pun frunze și flori de limba mielului. Se toarnă alcool rafinat de 38-40% până ce se depășește nivelul plantelor, se pune la loc însorit și călduros și se lasă două săptămâni. Se folosesc câte 10-15 picături luate cu puțin zahăr, de trei ori pe zi când bolnavul este extenuat* ***nervos*** *sau* ***agitat.***
Tot sub formă de extract se dă și bolnavilor cu ***retenție de urină.*** *Efectul diuretic este constatat foarte rapid.*

LUMÂNĂRICĂ

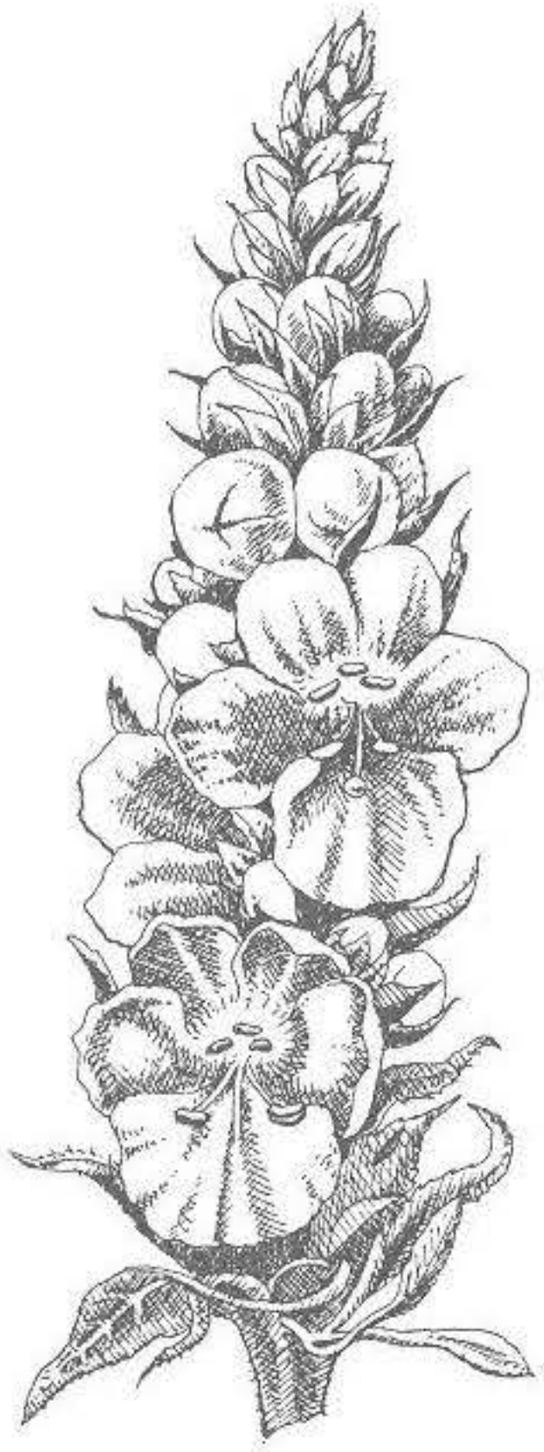
Această plantă, când este înflorită, luminează din depărtare cu floarea ei galbenă. *Verbascum phlomoides* este denumirea ei latină. I se mai spune lumânarea craiului, lumină regească (aceasta deoarece în germană i se spune *Königskerze,* lumânarea regelui).

Crește în zonele însorite, de preferință pe pământ pietros. Preferă văile de munte, malurile pâraielor. Înflorește vara, în luna iulie și începutul lui august. Atunci se culege. Planta este bianuală (înflorește în cel de-al doilea an).

Tulpina este deosebit de rezistentă și are o înălțime de la 50 la 200 cm. Florile galbene, cresc în formă de ciorchine. Ca plantă medicinală se folosesc florile. Conține saponine, uleiuri eterice și substanțe mucilaginoase.

Se întâlnesc și în grădini, la margine, spre garduri, sau rămășițe de ziduri.

Efecte terapeutice: lumânărica este o plantă ce ajută aproape în exclusivitate pentru tratamentul **bolilor aparatului respirator.**



Ceaiul de lumânărică se recomandă în tratamentul următoarelor afecțiuni și boli: **tuse convulsivă** (boli specifice copiilor), **bronșite, laringite, astm bronșic, guturai** (bolile aparatului respirator).

Sub formă de clisme se recomandă pentru tratamentul **afecțiunilor ficatului și splinei.**

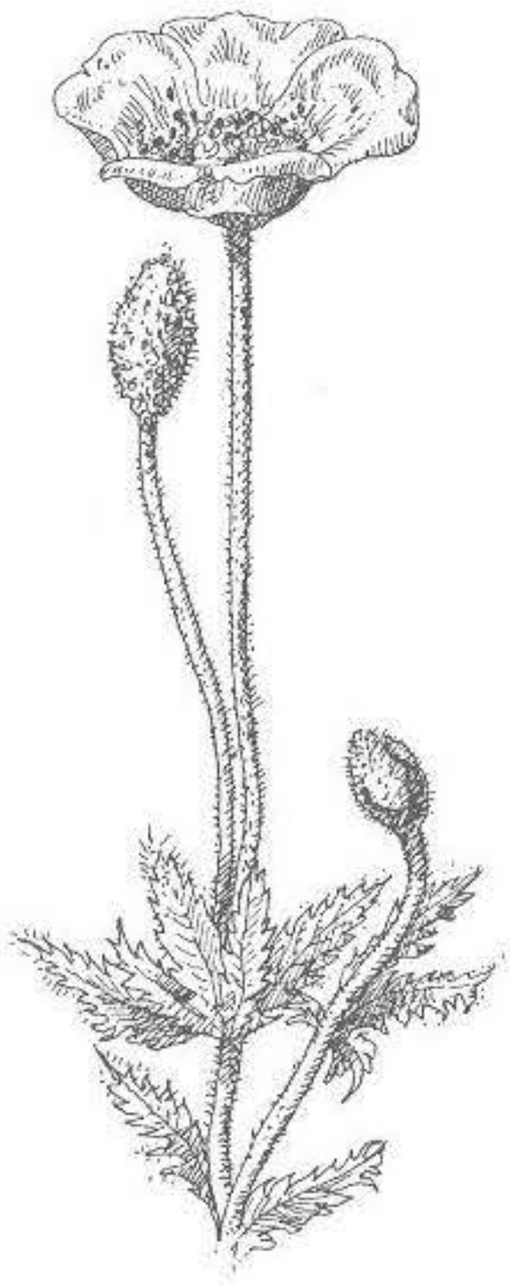
Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită cu flori de lumânărică, se pune într-o cană (250 ml) apă rece, se lasă două-trei ore apoi se pune la fiert, se lasă să dea o dată în clocot, se strecoară, se beau zilnic 2-3 căni de ceai.*

Infuzie în lapte: *Într-o jumătate de litru de lapte foarte fierbinte (după ce a dat în clocot) se pun două linguri cu flori de lumânărică. Se îndulcește cu miere de albine. Se bea în două porții una dimineața, alta seara.*

Sirop: *Se pun la fiert în apă rece 2-3 pumni cu flori de lumânărică în 500 ml apă, se adaugă 200 g zahăr. Se fierbe până ce amestecul devine vâscos. Din acest sirop se iau trei linguri pe zi (pentru adulți) și o lingură pentru copii până la 5-6 ani.*

MAC



Cine n-a „gustat" cu privirea minunata imagine a macului înflorit la marginea lanurilor de grâne? Culoarea sa roșie luminează în lanuri.

În latină i se spune *Papaver rhoeas*. Popular, are o serie de alte denumiri, cum ar fi măcuț, mac iepuresc, mac sălbatic, mac roșu, sau păpăruie, paparoane, somnișor.

În general se folosesc petalele. Ele conțin mucilagii și mai ales alcaloizi ce au proprietatea de a calma crizele de **tuse.** Se folosește ceaiul din flori de mac de câmp pentru tratarea cazurilor de **răceală,** pentru **gripă, bronșite.**

Acest ceai se prepară ca infuzie o linguriță vârfuită de petale de flori de mac la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă până la un minut, apoi se strecoară, se bea călduț, îndulcit cu miere de albine. La sate, se combină acest ceai și cu flori de tei, frunze de pătlagină îngustă și cimbru (câte o linguriță din fiecare plantă la un litru cu apă clocotită). În acest mod i se sporește efectul medicinal.

Celălalt sortiment de mac, macul de grădină, *Papaver somniferum,* este o plantă anuală, crește la margini de grădină (sălbăticit), atinge înălțimea de 50 cm până la un metru. Florile ating o lățime de 10 cm și au culorile alb, trandafirii până la violet, cu pete de culoare închisă spre baza petalelor. Fructul este o capsulă de mărime apreciabilă. Această plantă a venit în centrul Europei cu patru milenii înainte de Hristos. În anul 1200 î.H. se cunoștea în Grecia proprietatea capsulelor de mac de **a calma durerile.** Planta este cultivată masiv în Orient (în special China) începând din secolul XVII-lea când începe „moda" fumatului de opiu.

În zilele noastre, aproape fiecare dintre noi când aude de culturile de mac se gândește la ciclul: mac-morfină-heroină, deci la această pacoste a stupefiantelor. Nu trebuie negată această latură, dar în același timp nu trebuie uitat totuși că din *Papaver somniferum* se obține și morfina, un important adjuvant în medicină. Morfina folosită încă din vechime de medici, ajuta la adormirea pacienților pentru efectuarea de operații chirurgicale. Până în zilele noastre acest drog, morfina, se folosește strict de către medic și numai sub supravegherea sa.

Să reținem însă că macul de câmp (cel sălbatic) nu este toxic, ceaiul obținut din florile sale este un mijloc admirabil pentru calmarea **crizelor de tuse.**

Pentru celălalt mac (de grădină) nu este recomandabil să-l folosiți ca ceai dacă n-a ajuns la maturitate. Aceasta deoarece este prea puternic și poate produce obișnuință: la maturitate, conținutul în opiu scade foarte mult și nu mai are decât 0,02% alcaloizi, nemaifiind periculos și poate fi folosit fără grijă în tratarea durerilor de dinți. Se fierbe timp de zece minute o căpățână de mac și câteva frunze, după care cu fiertura călduță se face gargară și se pot și bea două, trei înghițituri.

De la macul de grădină, folosiți însă fără teamă, oricât și oricând doriți semințele, pentru prăjituri și cozonaci.

Mod de folosire:

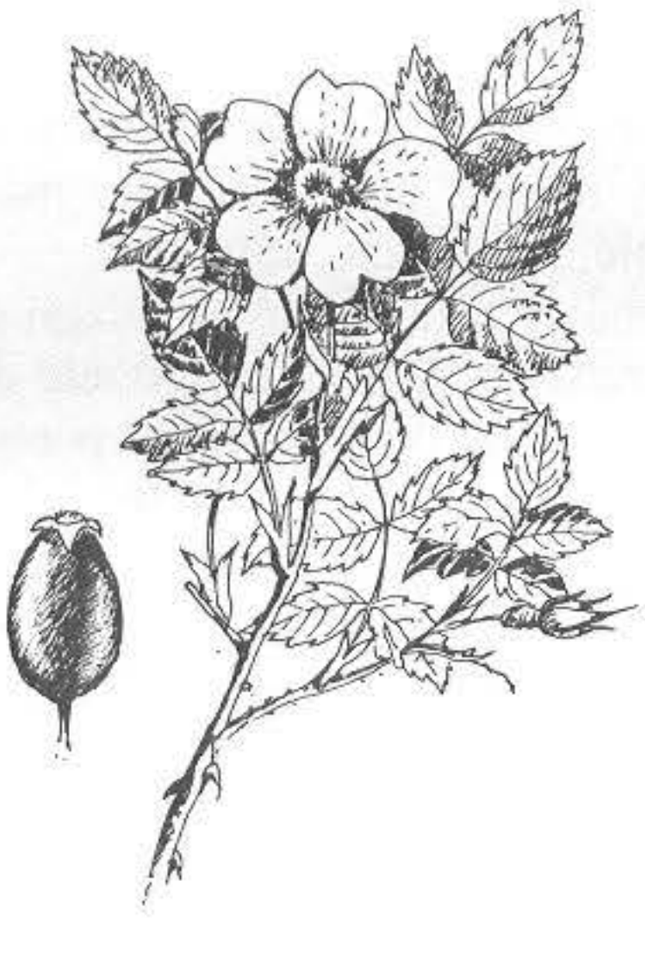
Macul de câmp

Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită de petale de flori de mac, se opărește cu o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară, se îndulcește cu miere de albine. Se beau 2-3 căni de ceai zilnic.*

Macul de cultură:

Semințele se trec prin mașina specială de tocat, se amestecă cu lapte și zahăr, se dau scurt în clocot și se folosesc ca umplutură la prăjituri.

MĂCEȘ



Este o variantă de trandafir sălbatic, *Rosa canina.* Crește sub formă de tufe, ce ating uneori înălțimea de trei metri. Toamna, când aceste tufe sunt pline de fructe, mulți oameni le adună pentru conținutul lor foarte ridicat în vitamine (A, B_1, B_2, P, K) și în special în vitamina C (de peste 25 de ori mai mult decât lămâia).

Tufele de măceș cresc pe pajiștile de deal și de munte, în luminișuri de pădure, în depresiuni la marginea apelor.

Popular are și alte denumiri cum ar fi: cadir, răsură, trandafir sălbatic, rug, rujă.

Fructele de măceș (măcești) conțin și zaharuri, acid citric, tanin. Cunoscute încă din antichitate, se folosesc ca ceai alimentar, marmeladă sau sirop, având un efect deosebit pentru bolnavii aflați în **convalescență.**

Cercetările de la începutul secolului au arătat că măcești (prin conținutul în vitamină P) sunt foarte utile pentru menținerea „în funcție" a vaselor capilare, normalizează **circulația sângelui.**

Măcești măresc secreția biliară și vindecă multe **boli ale ficatului** și **veziculei biliare.**

Este cunoscut și efectul antiinflamator în **bolile intestinelor.**

Semințele conținute în fructul de măceș au efect diuretic. O cură cu ceai (chiar pe perioade mai lungi) ajută în **bolile de rinichi** și **vezică urinară.** Ceaiul se prepară din fructele puțin strivite (zdrobite), se pun în apa clocotită și se lasă să fiarbă cel puțin cinci minute.

Datorită perișorilor (ce pot da mâncărimi în gât), ceaiul se strecoară printr-o pânză foarte fină. Acest ceai este admirabil în **stări gripale, răceli** (combate **febra**). Are și un ușor efect laxativ.

Mod de folosire:

Ceai: *Se folosesc 2-3 linguriţe cu fructe zdrobite la o cană (250 ml) cu apă se pune la fiert timp de 5-10 minute. Apoi se strecoară printr-o pânză. Se îndulceşte cu puţină miere sau zahăr, având un gust plăcut aromat şi acrişor. Atenţie! Vasul în care se fierbe ceaiul trebuie să fie smălţuit. Contactul cu metalul reduce conţinutul în vitamină C.*
Se mai foloseşte sub formă de ***sirop, marmeladă,*** *sau prin fermentare se prepară un delicios* ***vin de măceş.***
Toate acestea, bogate în vitamine, sunt bune pentru bolnavii aflaţi în convalescenţă.

MĂCRIŞ DE BALTĂ

În afară de măcrişul iepurelui, măcrişul de baltă este o varietate foarte cunoscută. Denumirea ştiinţifică este *Rumex acetosa*. Este o plantă multianuală cu frunze lunguiete, de culoare verde cu dungulite şi cu uşoare umbre de culoare roşie.

Creşte înalt până la un metru. Florile aproape nu se văd, ele sunt micute şi roşietice. Măcrişul înfloreşte de la sfârşitul lunii mai până în iulie. Zonele unde creşte măcrişul de baltă se află la margini de pădure, pe pajişti, la margine de drum. Îi place solul argilos şi locurile umbroase.

Se culeg frunzele tinere, pentru conţinutul ridicat de acid oxalic. Au un gust puternic acrişor. **În nici un caz nu trebuie consumată această plantă de către bolnavii de reumatism şi cei ce suferă de afecţiuni ale rinichiului.**

Faptul că măcrişul de baltă dă un efect reconfortant, în tratamentul stărilor de **anemie** îl recomandă să fie consumat în stare crudă. Este util şi pentru bolnavii cu semne de **astenie nervoasă.**

Mod de folosire:

În stare crudă: *Frunzele mărunţite presărate pe sosuri, salate. În special pentru persoanele ce vor să* ***slăbească.*** *Sub formă de ciorbe, datorită gustului acrişor, dau o notă specifică.*
Se consumă numai cantităţi mici! Nu se recomandă a fi consumat pe perioade lungi.

MĂCRIŞUL IEPURELUI

Această plantă ce creşte în pădurile de foioase sau conifere, cu frunze asemănătoare trifoiului, flori albe, micute, este cunoscută sub denumirea latină *Oxalis acetossella*, iar popular i se spune: măcriţ de pădure, măcrişul caprei, trifoi acru, măcrişul cucului, pita cucului.

Nu există copil care să nu cunoască şi să nu guste această plantă. Frunzele au un gust acrişor. Atenţie, însă: datorită conţinutului ridicat în oxalaţi**, bolnavii cu piatră la rinichi (oxalat de calciu) trebuie să evite consumul de măcriş, întrucât favorizează formarea de nisip sau calculi renali.**

Planta se foloseşte numai în stare proaspătă, frunzele şi florile de măcrişul iepurelui nu se usucă, ele pierzându-şi în acest caz puterea vindecătoare. În stare crudă, frunzele se spală şi se storc, obţinând un suc care este bun în tratamentul ulceraţiilor canceroase. Există rezultate

deosebite în tratarea **cancerului la stomac,** în **fază incipientă,** cu sucul extras din măcrișul iepurelui.

Tot sucul proaspăt de măcrișul iepurelui, luat câte 5-6 picături, în ceai de plante la fiecare oră, deci practic aproximativ 10 porții pe zi, pot vindeca, în mare măsură suferințele provocate de boala **Parkinson.**

În cazul unor **tumori pe creier**, un tratament susținut cu suc crud și ceai de măcrișul iepurelui poate determina micșorarea în timp a mărimii tumorii, implicit deci și manifestările neplăcute provocate de tumoare asupra aparatului locomotor.

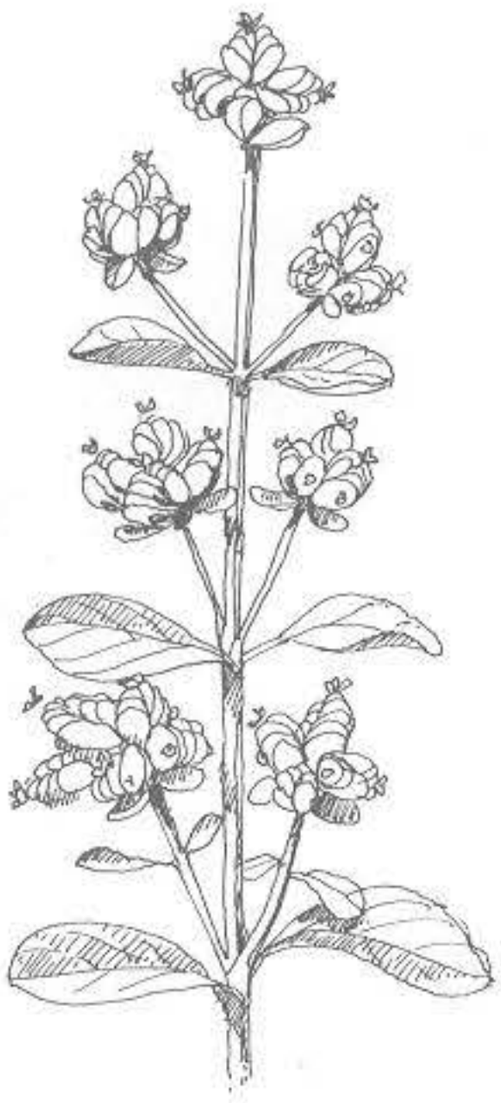
Din frunzele și florile proaspăt culese, se prepară o infuzie care se bea de două ori pe zi câte o cană. Acest ceai este foarte bun în tratarea **pirozisului** (**arsuri la stomac**), în perioadele de **convalescență după hepatite**, precum și în cazurile de **viermi intestinali** (oxiuri). În amestecul de ceai pentru masă se folosește și măcrișul iepurelui, dar numai florile uscate.

Mod de folosire:

Suc (proaspăt): *Se iau patru pumni de frunze de măcrișul iepurelui proaspăt culese, se spală, apoi se trec printr-un storcător de uz casnic. Sucul se folosește câte 5-6 picături diluate în ceai de coada șoricelului (rația luată din oră în oră).*

Ceai (infuzie): *Din frunze și flori proaspăt culese, se ia o lingură vârfuită și se opărește cu 500 ml de apă clocotită. Se lasă „să tragă" o jumătate de minut apoi se bea în două porții (câte o cană).*

MĂGHIRAN



Această plantă, denumită științific *Majorana hortensis* sau *Origanum majorana.* În diferitele zone din țară se numește și: maderan, mărgăran, mighiran, pupi, chior și șovârf. Este o plantă anuală, crește înaltă de 20-40 cm, cu o aromă plăcută, frunzele sunt ovale spre lunguiețe, flori albe cu ușoară nuanță trandafirie. Înflorește între iulie și septembrie. Este o plantă de grădină. Patria acestei plante se presupune a fi Africa de răsărit și sud-vestul Asiei.

Pe tăblițe scrise în secolul al XIII-lea î.Cr. se menționează că uleiul de măghiran era folosit în ritualurile de jertfă de către preoți. Sportivii din Grecia antică se ungeau pe corp cu ulei de măghiran. În Europa centrală măghiranul a intrat de abia în secolul XVI, fiind apreciat ca un leac universal. În zilele noastre, în Austria, Germania, Cehia, măghiranul este folosit drept condiment apreciat la o serie de preparate culinare cu carne.

În medicina populară se folosește ca **tonic pentru stomac**, ca antispastic (elimină **crampele**) și ca **stimulent al digestiei.**

Măghiranul se folosește atât în stare proaspătă, cât și uscat.

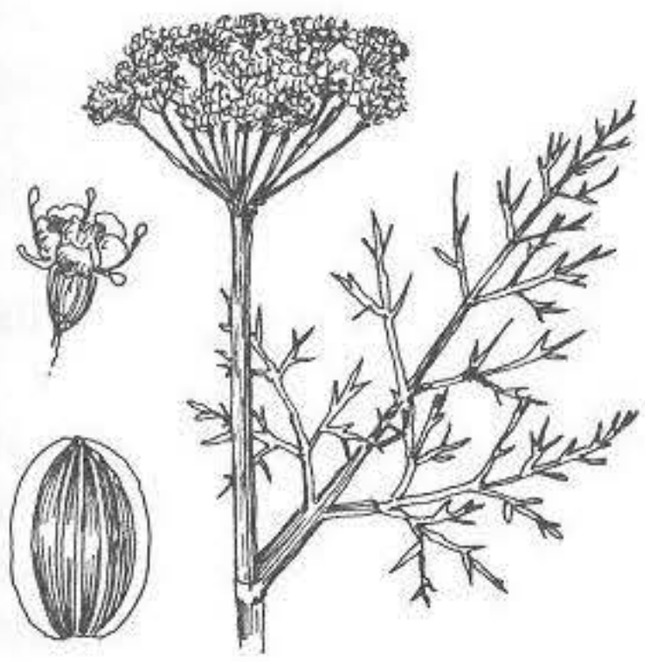
Sub formă uscată, este de neînlocuit în industria mezelurilor.

Măghiranul este sensibil la frig, ceea ce face ca în fiecare primăvară să fie sădit din nou. Se folosesc în special frunzele. Mai apreciate sunt cele culese înainte de înflorirea plantei. Dar și planta înflorită are aceleași proprietăți. Înflorește în general în perioada iulie-septembrie.

Mod de folosire:

În stare crudă: *Drept condiment la preparatele din cartofi, salate, supe, mezeluri. Astfel își păstrează proprietățile (taninuri, uleiuri eterice).*
Ceaiuri (infuzie): *O linguriță vârfuită se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită. Se lasă un minut, apoi se strecoară. Se bea câte o cană înainte de mese, în special în cazurile de* ***dureri abdominale*** *sau afecțiuni ale* ***intestinelor****.*

MĂRAR



Anethum graveolens este denumirea latină a acestei plante, care, în primul rând, este cunoscută ca plantă condimentară.

Este o plantă anuală ce crește înaltă de până la un metru. Tulpina este tubulară, spre deosebire de fenicul cu care seamănă destul de mult. Frunzele sunt foarte fine. Emană o aromă specifică, plăcută, datorită uleiului eteric pe care îl conține.

Înflorește la sfârșitul lunii august, începutul lunii septembrie. Trebuie considerată astăzi ca o plantă de cultură, deoarece o găsim în mai toate grădinile. Se folosește planta proaspăt culeasă și semințele.

Trebuie remarcat că această plantă se cultivă ușor, nu numai în grădini, dar și în ghivece pe balconul locuințelor de la oraș.

Ca plantă medicinală, mărarul se folosește în combaterea **balonărilor,** a **tulburărilor digestive** și al stărilor de **nervozitate** și **insomnie.**

Ca plantă condimentară se potrivește la preparatele cu dovlecei, ardei umpluți, mâncăruri de pește.

Semințele de mărar au o proprietate deosebită. Folosite în stare crudă (o linguriță de semințe de mărar luate cu un pahar de apă) sau ceai, combat **sughițul.**

Se pot folosi și sub formă de ceai (infuzie).

Sub formă crudă, o cură de semințe de mărar, fenicul și anason (toate luate în părți egale) dau o stare de liniște, confort și stimulează randamentul intelectual.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță cu semințe de mărar se opărește cu o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă un minut, apoi se strecoară. Se beau două căni de ceai zilnic.*
Semințe (crude): *O linguriță cu semințe de mărar se mestecă în stare crudă, se bea apoi un pahar cu apă rece. Este un mijloc ce ajută* ***digestia*** *și dă o stare de confort.*

MENTĂ

Cine oare nu cunoaște această plantă și mai ales gustul ei, care îți dă senzația de prospețime și de răcoare? Menta atât de folosită pentru ceaiuri în caz de **dureri stomacale** sau **diaree,** folosită în cremele ce umplu bomboanele de ciocolată, bomboanele denumite mentine, sau pentru celebra gumă de mestecat venită la noi de peste ocean după cel de-al doilea război mondial.

Denumirea științifică: *Mentha piperita*. Popular i se mai spune: izmă bună, borșniță, camfor, diană, ghiazmă, iarbă neagră, iarbă creață.

Celălalt sortiment de mentă, *Mentha crispa, Mentha spicata,* se mai numește popular: izmă de apă, izmă creață, mătăcină creață.

În multe cărți despre istoria plantelor, se povestește ce a însemnat menta pentru oameni în decursul istoriei. Egiptenii o foloseau pentru combaterea **crampelor,** în Grecia antică femeile își frecau fața cu frunze proaspete de mentă pentru a mirosi frumos și a avea un ten sănătos.

Menta crește în grădini, în locurile muntoase. Atinge în tufe înălțimea de 30-80 cm. Înflorește în iunie-iulie. Planta conține uleiuri eterice (mentol) și taninuri. Ea se culege numai din zonele umbroase. Se folosesc frunzele.

Uleiul extras din frunzele de mentă se folosea încă din vechime pentru calmarea **durerilor de cap.**

Ceaiul de mentă este „clasic" în calmarea **colicilor abdominale** și a **colicilor vezicii biliare.**

Menta este folosită în tratamentul **afecțiunilor stomacului și intestinelor.** La fel în **bolile ficatului.** Are un efect astringent și combate **inflamațiile,** are și un **efect constipant,** motiv pentru care se dă în cazurile de **diaree.** Ajută în cazurile de: **balonări, grețuri, vărsături, dureri abdominale.** Calmează **durerile uterului.** Are un efect reconfortant asupra **sistemului nervos** și **circulator.** Dacă se dă unui bolnav ulei de mentă pentru a fi mirosit, trezește din stările de **leșin.** Frecțiile cu ulei de mentă sunt foarte apreciate în combaterea **durerilor reumatice, nevralgii, dureri de dinți, migrenă.** De asemeni pentru inhalații în cazurile de **bronșite.**

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *Două lingurițe vârfuite cu frunze de mentă la o cană cu apă clocotită (250 ml) se lasă să tragă un minut apoi se beau 2-3 căni de ceai zilnic.*

Ulei de mentă: *2-4 picături pe o linguriță cu zahăr în cazul de* ***grețuri.***

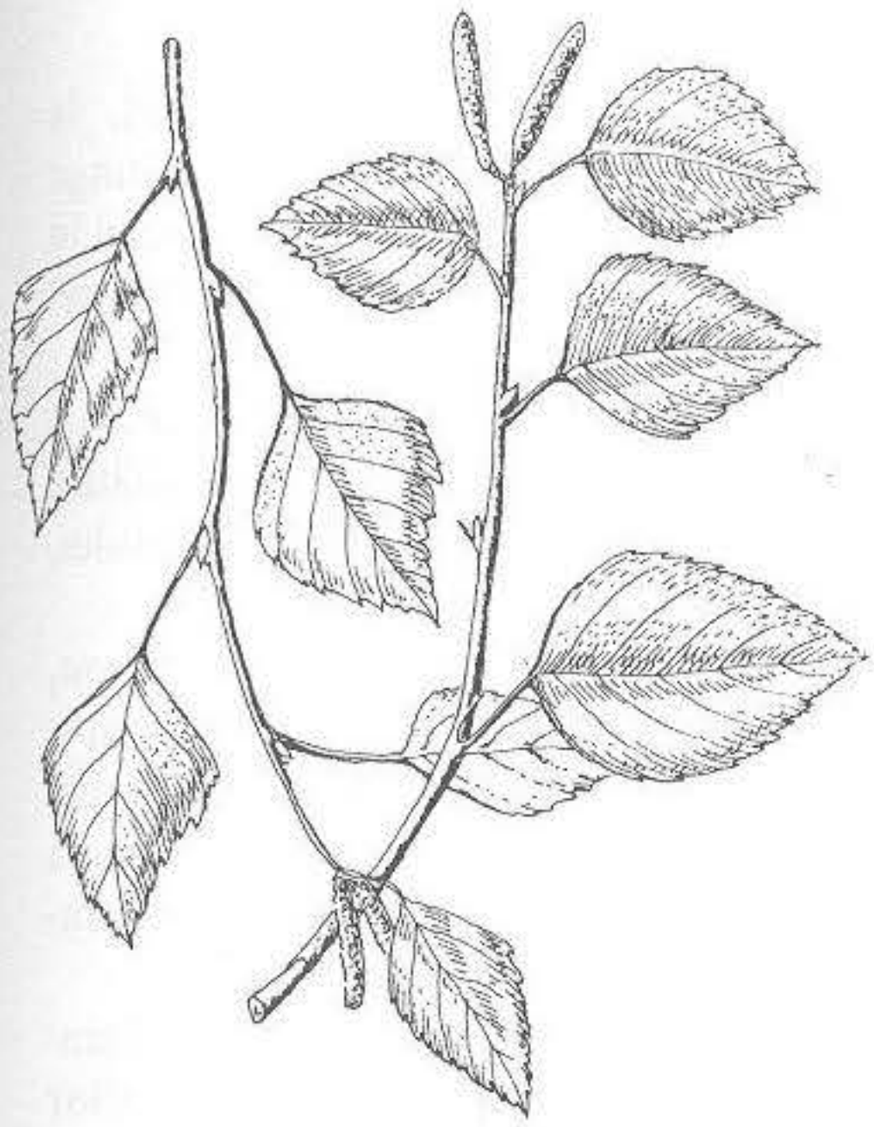
MESTEACĂN

Cine nu cunoaște acest arbore cântat și lăudat în poezii sau cântece? Atmosfera romantică a unei păduri de mesteceni a fost „prinsă" de multe ori în pânzele multor pictori. În literatura rusă, mesteacănul a devenit simbol național.

Denumirea științifică este *Betula pendula*. În popor aflăm mesteacănul și sub numele de mastacân, mestecan sau mesteacăn alb.

Acest arbore crește în medie înalt de 20-25 m, având coaja albă, „pictată" cu dungi verticale de culoare închisă (aproape de negru). Frunzele au formă puțin ascuțită spre vârf și sunt însoțite de „mâțișori" de culoare galben deschis, ce atârnă maiestos. Încă din antichitate, acest arbore a fost venerat și folosit pentru desfacerea vrăjilor. Astfel, ramurile de mesteacăn legate într-un snop foloseau pentru apărarea vitelor de vrăji, iar, pe de altă parte, vrăjitoarele ce erau bătute cu ramuri de mesteacăn își pierdeau puterea de a face vrăji. Prin distilarea lemnului de mesteacăn se extrăgea o pastă ce era utilizată la tăbăcirea pieilor fine. Sucul ce se scurgea din coaja crestată a arborilor de mesteacăn se folosea pentru prepararea unui fel de vin ce îți dădea „o stare de bine". Astăzi se folosesc în special frunzele de mesteacăn culese primăvara și puse la uscat. Au efect diuretic (fără a forța rinichii), provoacă **transpirația** și ajută în tratamentul **reumatismului** și al **inflamațiilor de vezică urinară.**

Din frunzele proaspete se prepară și un adaus pentru baie folosit în tratamentul **bolilor de piele** dar și pentru spălatul părului, combătând **mătreața** și favorizând un păr sănătos și viguros.



De fapt, în majoritatea șampoanelor pentru păr este conținut și extractul de mesteacăn (frunze și coajă). Mesteacănul conține: substanțe amare, tanini, uleiuri eterice, vitamina C.

Pentru tratarea **hidropiziei, adică a retenției apei în țesuturi,** se poate prepara un ceai din patru linguriță vârfuite cu frunze mărunțite de mesteacăn, care se opăresc cu o cană de apă clocotită, se lasă să stea un minut, se strecoară, apoi se bea. Tratamentul prevede consumarea a două căni de ceai pe zi.

Pentru bolnavii de reumatism și gută se recomandă ca ceaiul să fie preparat în alt mod: se pun două linguri de frunze mărunțite într-o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă să se răcească. Când apa are cam 40°C se pune un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu, care are rolul de a neutraliza un acid conținut în mesteacăn (betuloretinic), sporind efectul diuretic.

O rețetă folosită de săteni și care ajută în tratamentul **colicilor intestinale,** cuprinde: două linguri suc de mesteacăn, puse într-un sfert de litru de vin alb, se lasă să dea puțin în clocot, apoi se bea cu înghițituri mici, în caz de dureri. Sucul de mesteacăn îl colectau primăvara, crestând puțin coaja arborilor, agățau o cutiuță curată și astfel obțineau într-o zi câteva linguri de suc. Acest suc este bun și pentru masaj la **rădăcina părului.** Dă părului un aspect lucios și oprește căderea acestuia. Dar părul se poate spăla și cu o infuzie obținută din frunze de mesteacăn (un pumn de frunze la doi litri de apă clocotită).

Pentru bolnavii de **diabet** (glicemia ridicată), recomand următorul ceai: se amestecă frunze de mesteacăn, frunze de afin și frunze de frag în părți egale. Câte o lingură din acest amestec la o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară și se beau zilnic două căni (una dimineața, una seara).

Deci în rezumat, ceaiul din frunze de mesteacăn se recomandă pentru următoarele afecțiuni și boli: **boli de piele, eczeme, boli de rinichi și vezică urinară, reumatism, gută, hidropizie, sciatică, dureri ale articulațiilor, artroze.**

Sucul de mesteacăn este bun pentru combaterea **viermilor intestinali, colici intestinale** (în amestec cu vin), combate **transpirația puternică a picioarelor,** favorizează **creșterea părului.**

Mod de folosire:

Ceai (cu efect diuretic moderat):

Patru linguriță vârfuite cu frunze de mesteacăn tăiate mărunt, se opăresc cu o cană (250 ml) apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară și se beau două căni zilnic.

Ceai (cu efect diuretic sporit):

Două linguri cu frunze de mesteacăn tăiate mărunt, se opăresc cu 250 ml apă clocotită. Se lasă să se răcească până la 40°C, se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu, se strecoară și se beau zilnic 2-3 căni de ceai.

Vin contra colicilor intestinale: *Se amestecă (în părți egale) frunze de mesteacăn, frunze de afin și frunze de fag. O lingură din amestec la o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară, se bea câte o cană dimineața și seara.*

Adaos pentru baie: *Două mâini duble de frunze de mesteacăn se pun la macerat în 4 litri de apă rece. Se lasă câteva ore, apoi se încălzește, se strecoară și se adaugă în apa pentru baie. După baie corpul nu se șterge, se îmbracă un halat de baie, se trece la pat timp de o oră pentru a transpira abundent.*

MIEREA URSULUI

Este o plantă ce crește pretutindeni în păduri, la marginea tufișurilor, în luminișuri și locuri umede. Atinge 20-30 cm în înălțime, are frunzele mari, ovale, care scad în mărime spre vârful plantei unde sunt flori de culori diferite: roșu, albastru, mov, legate în buchețele.

Denumirea latină este *Pulmonaria mollis* (ceea ce subliniază destinația plantei pentru bolile de plămâni). Popular i se mai spune și cuscrișor, mătasea pământului, peana cucului, plămânărică.

Mierea ursului conține substanțe mucilaginoase, taninuri, acid silicic și are un gust puțin astringent și cleios.

Se culege planta întreagă (fără rădăcină) în lunile mai și iunie. Trebuie uscată la loc umbros. Dacă dispare culoarea florilor după uscare, planta și-a pierdut proprietățile terapeutice.

Această plantă este folosită din vechime (chiar Paracelsius o recomandă) pentru tratamentul **bolilor căilor respiratorii,** datorită efectului de a fluidifica secrețiile bronșice. Astfel, ceaiul de mierea ursului se utilizează în tratamentul cazurilor de **tuse, faringite, laringite,** al **amigdalitelor, bronșitelor, hemoptiziilor.** Efectul ceaiului de mierea ursului crește dacă se adaugă pătlagină îngustă și puțină miere de albine.

Dar ceaiul de mierea ursului se folosește și în alte boli și afecțiuni cum ar fi: **hemoroizi, diaree, urinare cu sânge, piatră la vezica urinară**.

Planta uscată și mărunțită sub formă de pulbere, ajută (prin aplicare directă) la vindecarea rănilor.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *Două lingurițe vârfuite de plantă (frunze, flori) se opăresc cu 250 ml apă clocotită, se lasă 1-2 minute, apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni zilnic.*

Ceai contra tusei: *Patru lingurițe cu flori și frunze de mierea ursului, o linguriță de pătlagină se opăresc cu o cană (250 ml) apă clocotită. Se lasă „să tragă" un minut, se strecoară și se adaugă o linguriță de miere de albine. Se beau două căni de ceai zilnic.*

Suc: *Se folosește un pumn de plante proaspăt culese (flori și frunze), se spală, se zdrobesc într-un vas, apoi sucul se îndulcește cu miere de albine. Se folosește câte o linguriță în calmarea acceselor de tuse.*

Pulbere: *Planta uscată, mărunțită fin (aproape pulbere) se presară pe rănile ce se vindecă greu.*

MUR

Această plantă, *Rubus fruticosus,* este cunoscută pentru fructele sale aromate, dulci, de culoare neagră.

Crește sub formă de tufe cu frunze mari de culoare verde sau ușor spre brun. Tufele de mur se ridică la 50 până la 150 cm deasupra pământului. De preferință cresc întinzându-se pe sol, târându-se.

După ce înflorește prin lunile iunie-iulie, fructele formate din multe bobițe negre alipite apar și se recoltează în lunile august-septembrie.

În scopuri medicinale se folosesc frunzele de mur. Ele conțin uleiuri eterice, substanțe tanine, vitamine.

Fructele de mur sunt gustoase și foarte indicate în tratamentul stărilor de **anemie,** în **laringite** și **faringite.**

Din fructele de mur se prepară un ceai (infuzie) care are un puternic efect **constipant** (antidiareic).

Acest ceai folosit pentru gargară, combate stările **inflamatorii ale cavității bucale.**

Pentru ceai se folosesc și rădăcinile și frunzele ce se recoltează la începutul primăverii.

Frunzele se usucă la umbră și se păstrează în săculețe de pânză.

Ceaiul este bun în tratarea **afecțiunilor rinichilor,** favorizează diureza. Are efect **depurant** (curăță sângele), vindecă multe **boli de piele.**

Mod de folosire:

Ceai: *O lingură vârfuită cu frunze de mur tocate mărunt se pune într-un vas cu 250 ml apă. Se pune la fiert (fără a da în clocot) se lasă apoi în vasul acoperit 10 minute. Se strecoară, se îndulcește cu miere de albine. Se beau două căni pe zi.*

Ceai (infuzie): *Două lingurițe vârfuite cu frunze de mur, tocate mărunt, se opăresc cu o cană (250 ml) apă clocotită. Se lasă să tragă un minut. Se beau trei căni de ceai zilnic înainte de fiecare masă.*
Astfel se tratează afecțiunile ***rinichilor*** *și* ***bolile de piele****.*

Fructele: *Consumate crude, cu foarte puțin zahăr și praf de scorțișoară ajută în combaterea cazurilor de* ***paraziți intestinali (tenie)****, cazurilor de* ***slăbiciune, anemie, epuizare nervoasă.***

Frunzele: *Lăsate câteva zile în loc călduros și umed, fermentează ușor, apoi se pun la uscat. Se folosesc împreună cu frunze de zmeur, afin și frag ca un admirabil ceai în scopuri alimentare.*

MUȘEȚEL

Dacă întrebați orice copil dacă știe care este planta medicinală cea mai cunoscută, vă va răspunde cu siguranță că este mușețelul. Denumit științific *Matricaria chamomilla*, mușețelul mai este cunoscut în popor sub următoarele denumiri: mamoriță, mărarul câinelui, mătrice, romaniță sau poala Sfintei Mării.

Crește în livezi, lângă potecile din grădini, lângă lanurile de cereale, lângă ruine (ziduri), atât la șes cât și în zonele de deal, până sus pe văile munților.

Se culeg în special florile (albe cu galben-portocaliu) în lunile mai până în august.

Dacă cu douăzeci de ani în urmă lumea mai zâmbea la adresa acestei plante preferate de bunicuțele noastre, încet, încet situația s-a schimbat. S-au descoperit o serie de substanțe utile conținute în mușețel și care au efecte antiinflamatorii, cu **efect constrictor** remarcabil asupra **vaselor sangvine** ce se dilată în cazul **inflamațiilor.**

Planta are un puternic efect antispastic, calmând **colicile** și **spasmele abdominale.** Pentru acest motiv se

recomandă bolnavilor ce suferă de stomac să folosească mușețelul atât sub formă de ceai (infuzie), cât și sub formă de adaus la apa pentru băi de șezut, frecții în zona abdominală.

Mușețelul conține uleiuri eterice, substanța pro-azulen C, care se transformă la căldură în varianta eficace ca medicament natural, azulen. Chiar în diluții puternice (0,005%), azulenul ucide bacteriile, motiv pentru care mușețelul are un puternic efect antibacterian și microbian.

Recoltarea mușețelului este bine să se facă doar pe vreme însorită, florile se pun la uscat (la umbră) și se păstrează în vase de sticlă ce se pot închide ermetic (borcane cu capac înșurubabil) pentru a nu-și pierde proprietățile date de conținutul în uleiuri volatile.

Din numărul foarte mare de afecțiuni și boli la care este folosit, iată cele mai importante situații în care vă ajută mușețelul:

În primul rând în combaterea **inflamațiilor** (fie interne, cum ar fi cavitatea bucală, **inflamarea intestinelor**), dar și externe, **loviri, tumefieri ale pielii, răni, zgârieturi, tăieturi, cicatrici postoperatorii.**

Sub formă de ceai (infuzie) se recomandă pentru **liniștirea nervilor, stări de agitație, nevralgii, reumatism, tulburări ale ciclului, dureri menstruale, tulburări în perioada de sarcină, hemoragii uterine.** Totodată se recomandă în bolile specifice copiilor: **colici abdominale, dureri de stomac, balonări.**

Sub formă de spălături sau băi de șezut ajută în tratarea **hemoroizilor, inflamația mucoaselor, ulcerații, răni purulente.** Băi la picioare, în cazul **eczemelor,** al **picioarelor ce transpiră mult.**

Sub formă de băi de abur sau inhalații la **sinuzite, guturai.** Sub formă de gargară, în **stomatite, abcese dentare.**

În **otite,** în situații de diminuare a auzului, câteva picături cu ulei de mușețel, puse în ureche, au dat rezultate foarte bune.

Frecțiile cu ulei de mușețel pe mâinile sau picioarele afectate de o **pareză ușoară,** ajută foarte mult.

Un mod mai original folosit în unele țări din sud-estul Europei constă în obținerea de pulbere din florile uscate de mușețel. Acestea folosește în proporție de o jumătate de linguriță pulbere și o jumătate de linguriță zahăr luate într-un pahar cu apă, alină **durerile de cap** și **durerile lombare.**

Un lucru rămâne deosebit de important: ceaiul de mușețel se prepară cu apă clocotită, dar nu se lasă să dea în fiert. Își pierde altfel proprietățile tămăduitoare. Uleiul volatil s-ar pierde, la fel celelalte substanțe active se distrug.

Din toate cele relatate, este bine să rețineți modul în care se poate folosi mușețelul.

Mod de folosire:

Ceai (macerat la rece): *Zece linguriță de flori de mușețel uscate, se pun în două pahare cu apă rece. Se lasă 6-8 ore, apoi se strecoară și se beau cu înghițituri mici. Este indicat în special pentru tratarea afecțiunilor* ***stomacului*** *și* ***intestinelor.***

Ceai (infuzie): *Două linguri vârfuite cu flori de mușețel, se opăresc cu o cană (250 ml) apă clocotită, se acoperă vasul și se lasă „să tragă" cel puțin 10 minute. Se strecoară și se bea puțin îndulcit. Calmează* ***durerile abdominale, crizele de rinichi*** *etc.*

Băi de șezut: *Se pun două mâini pline de flori de mușețel în doi litri cu apă clocotită, se lasă „să tragă" cinci minute, se strecoară și se adaugă în apa pentru baie. Durata băii este de 20 de minute. Zona rinichilor trebuie să fie acoperită de apă. După baie, corpul nu se usucă, se îmbracă un halat de baie și se trece timp de o oră la pat pentru a transpira abundent.*

Inhalații la abur: *1-2 linguri vârfuite cu flori de mușețel se pun la un litru cu apă clocotită. Vaporii se inhalează stând sub un prosop mai mare. Se recomandă în tratamentul* ***sinuzitelor, răcelilor puternice.***

Comprese cu mușețel: *Pentru aplicarea de comprese cu mușețel pe abdomenul copiilor, se pune o lingură cu flori de mușețel într-o cană (250 ml) cu lapte ce a fiert în clocot, se lasă un minut, se strecoară și se pun comprese calde.*

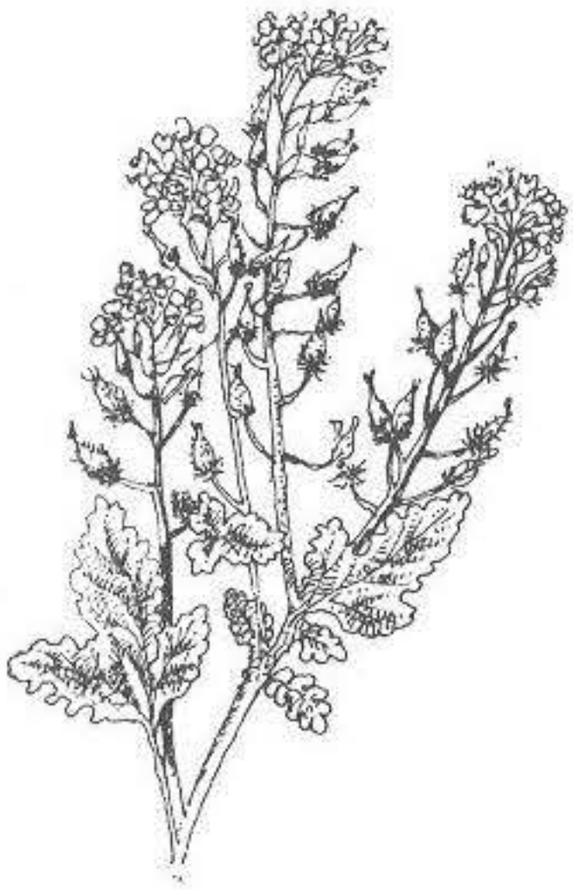
Ulei de mușețel: *Într-o sticlă de o jumătate de litru (sau un litru) se pun flori proaspăt culese de mușețel. Se toarnă ulei de floarea soarelui până se acoperă nivelul plantelor. Se pune la loc însorit, sticla bine astupată, să stea timp de două săptămâni. Se folosește pentru frecții în locuri dureroase ale mâinilor și picioarelor, se pun câteva picături de ulei de mușețel încălzit în ureche, în caz că există dureri sau probleme cu* ***auzul.***

Pulbere: *Se iau florile de mușețel uscate, se pisează într-un mojar, iar pulberea (o jumătate de linguriță) cu o jumătate de linguriță de zahăr, se pune într-un pahar cu apă rece, se bea ca și o aspirină dizolvată. Ajută în calmarea* ***durerilor.***

Pernă cu mușețel: *Într-o față de pernă din pânză (in) se pun flori proaspete (sau uscate) de mușețel. Se coase fața de pernă și se pune la încălzit (uscat). Se aplică pe* ***zonele dureroase, inflamate.***

Alifia de mușețel: *Într-o tigaie se pun la încălzit 150 g untură curată de porc. Când s-a încins, se presară două mâini cu flori (proaspăt culese) de mușețel. Se amestecă cu o lingură de lemn și se încinge în continuare. Când a dat în clocot, se retrage vasul de pe foc, se acoperă și se lasă să stea până a doua zi. Apoi se încălzește din nou până ce amestecul devine fluid, se trece printr-o bucată curată de pânză, se stoarce bine, iar alifia se folosește pentru zone* ***dureroase (reumatism), umflături*** *și* ***zone purulente.***

MUŞTAR ALB



Denumirea latină este *Sinapis alba*, popular are mai multe nume: curpen alb, hardal, hrenoasă, mușțar bun, mușțar de grădină, rapiță albă, rapiță de grădină.

Planta crește în grădini, la marginea lanurilor de cereale și chiar sălbăticită la marginea localităților. Atinge o înălțime de 60 cm. Are flori frumoase de culoare galbenă pe care le vedem din aprilie până în iulie. Toamna se culege sămânța (*Sinapis albae semen*), care se păstrează în borcane ce se închid ermetic.

În popor, aceste semințe se folosesc în tratamentul **diabetului,** contra **hipertensiunii arteriale, constipației,** în **insomnie** și **reumatism.**

Unii îl recomandă pentru tratamentul **pleuritelor** și altor **afecțiuni ale aparatului respirator.**

Semințele conțin multe mucilagii, ceea ce le face să fie folosite în combaterea cazurilor de **constipație** (se începe cu o linguriță de semințe luate întregi cu puțină apă și se ajunge la o lingură, în cazurile mai grele).

Semințele în contact cu apa, produc un ferment ce stimulează puternic **pofta de mâncare.**

Din aceste semințe, împreună cu zahăr, sare etc. se prepară în industria alimentară mușțarul de masă.

Mod de folosire:

Planta în stare crudă: *Se toacă mărunt și se folosește la condimentarea salatelor sau presărare pe sandviciuri.*

Semințele în stare crudă: *O linguriță de semințe luate înainte de fiecare masă, cu două-trei înghițituri de apă, combate stările de* ***constipație*** *și favorizează* ***digestia****.*
Pentru cazurile cronice de constipație, doza ajunge la câte o lingură de semințe.
Cataplasmă: *Semințele zdrobite se opăresc cu puțină apă clocotită, se pun într-o pânză curată și se aplică pe piept la persoanele cu* ***afecțiuni bronșice acute, răceală.***
Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită de flori, frunze și semințe, la o cană cu apă clocotită, se lasă un minut apoi se strecoară, se bea cu înghițituri mici pentru tratamentul* ***hipertensiunii arteriale*** *(la circulație cerebrală grea).*

NALBĂ

Sub denumirea de nalbă, se cunosc mai multe plante diferite în aspect, dar cu un conținut asemănător și cu efecte de tratament foarte asemănătoare. Astfel, *Althaea officinalis,* denumită popular nalbă mare, nalbă albă, de la care se folosesc florile, frunzele și rădăcinile, *Althaea rosea*, denumită și nalbă de grădină, de la care se utilizează doar florile și *Malva sylvestris*, nalba de pădure, de la care se folosesc florile și frunzele.

Toate părțile acestor plante au un conținut bogat în mucilagii, ceea ce face ca ele să fie folosite sub formă de ceai în scopuri emoliente, la tratamentul **inflamațiilor căilor respiratorii,** al **căilor urinare** și **tulburărilor gastro-intestinale.**

Nalba mare crește în zonele umede ale pajiștilor, pe livezi de pășuni și la marginea tufișurilor din locurile umede. Se recoltează frunzele: în lunile mai-iunie, florile: iulie-august, iar rădăcinile, în octombrie.

Nu trebuie neglijat faptul că rădăcinile de nalbă conțin peste 35% mucilagii, împreună cu amidon, uleiuri, substanțe albuminoide. Gustul ceaiurilor de nalbă este sălciu și însoțit de senzația de a gusta ceva lipicios, alunecos din cauza mucilagiilor.

Nalba ajută în tratamentul foarte multor afecțiuni și boli: **tuse, tuse convulsivă, bronșite, răgușeală, laringite** conținutul ridicat în mucilagii acoperă mucoasele din corp cu un strat foarte subțire ceea ce le apără de iritațiile provocate de boală, în special la **inflamații.**

Totodată se folosește și în tratamentul **afecțiunilor organelor genitale, aparatului urinar, intestinelor, diaree**, precum și pentru **piatră la rinichi, ulcer gastro-duodenal,** unde proprietatea de a alina **iritațiile** (datorită substanțelor mucilaginoase) este hotărâtoare.

Extern, se folosește pentru gargară în cazurile de **abcese dentare, laringite, amigdalite,** comprese pe locurile iritate sau **ulcerații ale pielii.**

Extractul la rece obținut din florile de nalbă este bun și pentru comprese la **ochi.**

De remarcat un lucru: dacă vreți ca nalba să aibă efectul cel mai bun, preparați ceaiul prin macerat la rece. Numai așa substanțele mucilaginoase își păstrează puterea și vă vor ajuta.

Se poate prepara ceaiul și prin infuzie, dar experiența arată că cel mai bine prepararea trebuie făcută prin macerat la rece și apoi încălzit puțin amestecul înainte de folosire.

Mod de folosire:

Ceai (macerat la rece): *O linguriță vârfuită cu frunze și flori de nalbă, se pune într-o cană (250 ml) cu apă rece. Se lasă 5-6 ore la macerat, apoi se încălzește, se strecoară, se pune puțin zahăr și se beau 2-3 căni de ceai zilnic.*

Ceai (infuzie): *Două linguri cu flori și frunze de nalbă se pun într-o cană (250 ml) cu apă fierbinte, nu se fierbe! Se lasă câteva minute pe plita încinsă apoi se strecoară. Aceasta este rația unei zile.*

Ceai (macerat la rece): *Din rădăcina de nalbă, rasă mărunt, se pun patru linguriță vârfuite la 250 ml apă rece. Se lasă opt ore la macerat, apoi se strecoară și se bea de trei ori într-o zi.*

Cataplasmă: *Frunzele de nalbă, opărite cu apă, se pun într-o pânză curată și se leagă pe zona cu* ***furuncule*** *pentru a grăbi coacerea.*

Clisme: *Două mâini de flori și frunze de nalbă se opăresc cu doi litri de apă clocotită, se strecoară și se folosește extractul pentru clisme în cazul* ***colitelor,*** *când intestinul este iritat, sau în cazul* ***hemoroizilor.***

Gargară: *Se prepară un decoct din 20 grame rădăcină rasă de nalbă, se pune într-o cană (200 ml) cu apă, se lasă să fiarbă 2 minute, apoi se strecoară și călduț fiind amestecul se folosește pentru gargară în cazul* ***laringitelor, traheitelor*** *și* ***amigdalitelor.***

NĂSTURAȘI

Florile micuțe sub formă de rozete albe sau roz, cu mijlocul galben luminează aproape tot anul printre verdele spațiilor verzi din grădini sau parcuri.

Denumit științific *Bellis perennis* are, însă, în popor multe alte nume: bănuți, bănuței, blidărei, boglari, bumbișori, cocoșei, lutculițe, floare frumoasă, floarea gâștii, floarea Paștelui, iarbă frumoasă, mărgărită, ochiul boului, părăluțe sau steluțe.

Deși este o plantă ce crește mică ca înălțime, 5-10 cm, florile sale ating diametrul de 10-25 mm, este destul de rezistentă, crește și sub zăpadă și înflorește practic tot anul din februarie până în decembrie.

Năsturașii erau respectați în Evul Mediu fiind asemuiți cu floarea Fecioarei Maria.

Interesant este că această plantă crește mai rapid în zonele verzi din țările puternic dezvoltate, fiind favorizată de tăierea frecventă a gazonului.

Se folosesc frunzele fragede și florile. Ele conțin uleiuri eterice, saponine, substanțe amare, mucilagii etc.

Planta are proprietatea de a calma durerile, are efect spasmolitic (elimină crampele) favorizează expectorația.

Frunzele fragede se folosesc, în multe zone din Europa, primăvara de timpuriu, pentru prepararea de salate. Ba mai mult, se foloseau și mugurii floricelelor cu gust amărui. Cura de primăvară cu salata de năsturași curăță sângele, este foarte bună pentru **bolnavii de ficat**, **reumatism** și cei cu **tulburări digestive.** O cură de primăvară cu salată de năsturași, prelungită apoi timp de două luni cu o cură de ceai, infuzie, din flori și frunze de năsturași reușește să vindece și cele mai rebele tulburări digestive.

Florile de năsturași se folosesc sub formă de ceai în tratamentul **bronșitelor,** contra **tusei,** precum și în tratamentul **afecțiunilor veziculei biliare, ficatului** și **nefritelor.**

Ceaiul se prepară astfel: o linguriță vârfuită cu flori și frunze tocate mărunt, la o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă 2-3 minute să tragă, apoi se beau trei căni pe zi.

În zilele noastre când tratamentul pe bază de plante se aplică ca atare (fitoterapie) dar și în homeopatie, năsturașii se folosesc ca preparate homeopatice în tratamentul **tumefierilor, entorselor** și **luxațiilor** precum și în multe cazuri de **eczeme** și **erupții pe piele.**

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită cu flori și frunze de năsturași tocate mărunt, se pune într-o cană cu 250 ml apă clocotită. Se lasă cca 2 minute, se strecoară și se beau 2-3 căni de ceai zilnic.*

În stare crudă: *Frunzele proaspete și muguri de flori se spală bine, se taie mărunt și se prepară o salată adăugând după gust zeamă de lămâie sau oțet, untdelemn și puțină sare.*

NUC

Atât pomul cât și fructele sale (nucile) sunt atât de bine cunoscute, încât o descriere a lor este de prisos.

Denumirea latină *Juglans regia*. Alte denumiri sub care mai este cunoscut (în popor) sunt: nucar, nucă dulce.

Așa cum spune și denumirea latină, nucul era privit încă din antichitate ca un „pom regesc". El înflorește în lunile aprilie-mai, iar fructele ajung la maturitate toamna. Nucile ce cad din pom sunt învelite într-o coajă groasă, de culoare verde, ce lasă pete maronii pe piele și emană un miros ce seamănă cu tinctura de iod.

Miezul de nucă este foarte bogat în substanțe nutritive, conține peste 65% grăsimi, 15% albumine și o importantă cantitate de săruri minerale utile.

Pentru tratamentele medicinale se folosesc de la nuc: frunzele foarte fragede, mătișorii, fructele mici verzi, frunzele și coaja de nucă. Un efect deosebit în tratamente îl au frunzele fragede, înainte de a se deschide complet. Ceaiul preparat din ele (o linguriță de frunze opărită cu o cană de apă clocotită) este foarte bun în combaterea **diareei,** în **scrofuloză** și în **rahitism.** Pentru **întărirea sistemului muscular** se pot face frecții cu un extract obținut prin punerea într-o jumătate de litru de apă a șase coji verzi de nucă, apoi apa se lasă să se înfierbânte, fără însă a da în clocot, după care se mai lasă cojile să mai stea încă cinci minute în apă. Acest ceai din frunze fragede are proprietatea de a scădea zahărul din sânge, deci este util pentru bolnavii de **diabet**.

Ceaiul din frunze de nuc se folosește pentru **curățirea sângelui.**

Totodată îndepărtează **viermii intestinali** inclusiv **tenia.** Se poate prepara un amestec din suc de cartofi cruzi și patru, cinci linguri de ulei de nucă, care administrat copiilor elimină orice posibilitate ca aceștia să se infesteze cu limbrici, oxiuri, sau chiar tenie.

Infuzia obținută din frunzele de nuc este bună pentru spălături vaginale în cazurile de **leucoree.** Se folosesc 4-5 linguri de frunze de nuc la o jumătate de litru de apă; se încălzește până dă scurt în clocot, apoi se răcește și se strecoară. Are proprietăți **astringente.**

În tratamentul **scrofulozei** se folosește următorul ceai: o lingură vârfuită cu frunze de nuc, la un litru de apă ce a dat în clocot. Se bea de trei ori pe zi câte o cană din acest ceai.

Băile generale cu frunze de nuc ajută la vindecarea unor boli: **eczeme** (zemuinde), **ulcerații** cât și pentru **întărirea organismului.** Se folosesc frunze de nuc (două mâini duble) care se pun într-un vas cu 5 litri de apă, se lasă câteva ore, apoi se încălzește până ce dă în clocot. Se strecoară și se adaugă la apa pentru baie. Inima trebuie să fie deasupra nivelului apei. Baia durează 20 de minute, apoi corpul nu se șterge, se îmbracă un halat pentru baie, se trece la pat pentru a transpira timp de o oră. Pentru tratamentul **stomatitei** se recomandă gargară cu decoct din frunze de nuc: două linguri cu frunze de nuc la 250 ml apă, se lasă să dea în clocot, apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi.

Din frunzele de nuc, se poate prepara o alifie pentru tratamentul **rănilor.** Pentru aceasta se pun două linguri de frunze de nuc mărunțite într-un pahar (cca 100 ml) cu ulei de floarea soarelui. Se lasă o săptămână apoi se încălzește într-o „bain-marie" timp de două ore. Se strecoară printr-o bucată de pânză curată, se adaugă cca 20 de grame de ceară de albine, se pune din nou în „bain-marie" timp de o jumătate de oră. Se ia de pe sursa de căldură, se amestecă până se răcește. Se păstrează în cutiuțe bine închise.

Alifia se folosește pentru ungerea **rănilor** ce se vindecă mai greu.

Infuzia din frunze de nuc este utilă în tratamentul a foarte multor afecțiuni și boli: **acnee, păduchi în păr, cruste pe cap, eczeme, căderea părului, degerături, rănirea unghiilor.** În toate aceste cazuri, infuzia se adaugă la apa pentru baie.

Din nucile verzi culese până la jumătatea lunii iunie, se poate prepara o tinctură foarte utilă pentru tratamentul unor **afecțiuni ale stomacului.**

O infuzie din mâțișori de nuc are efect **antihemoragic.**

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită cu frunze de nuc tăiate mărunt, se opărește cu 250 ml apă clocotită. Se lasă „să tragă" până la un minut apoi se strecoară și se folosește fie ca ceai (intern) maximum o cană pe zi sau pentru aplicații externe (comprese sau tamponări).*

Adaos pentru baie: *Două mâini duble de frunze de nuc și coji verzi se pun într-un vas de 5 litri cu apă. Se lasă câteva ore, apoi se încălzește până dă în clocot. Se strecoară și se adaugă la apa pentru baie.*
Durata băii nu trebuie să depășească 20 de minute. Corpul nu se șterge, se îmbracă un halat de baie și se trece la pat timp de o oră pentru a transpira abundent.

Alifie: *În 100 ml ulei de floarea soarelui se pun două linguri cu frunze de nuc mărunțite. Se lasă la macerat timp de o săptămână. Apoi se pune într-o baie cu apă fierbinte (bain-marie) timp de două ore. Se strecoară printr-o pânză curată (sau tifon), se adaugă 20 grame de ceară de albine și se mai ține 30 de minute la „bain-marie". Se amestecă până se răcește, se păstrează în cutii ce se pot închide cu capac.*
Se folosește în tratamentul ***rănilor greu vindecabile.***

OBLIGEANĂ

Dacă ar fi să facem un clasament al celor mai importante plante medicinale pe care le cunoaștem și pe care le folosim, desigur că, alături de gălbenele și urzică, pe primele locuri ar fi obligeana.

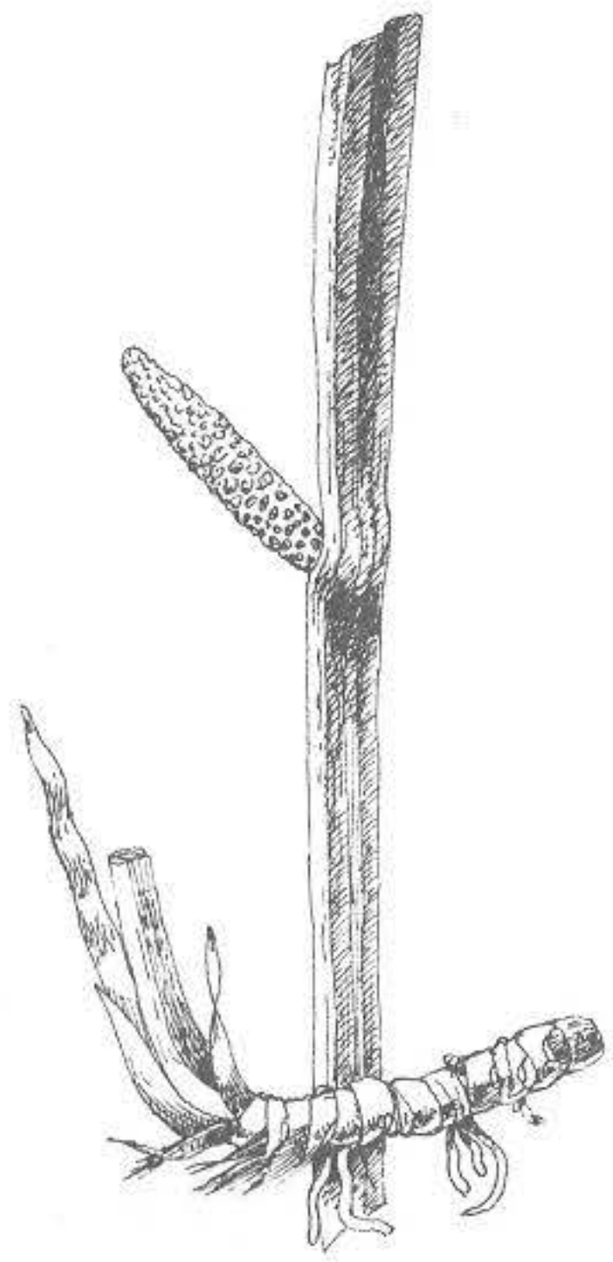
Obligeana crește foarte bine în zonele umede lângă bălți, lacuri, ape curgătoare. Are frunze înalte lanceolate crește înaltă până la 1 m - 1,20 m, floarea este de culoare verde-maronie și apare în lunile iunie-iulie. Dar de la această plantă se folosește numai rădăcina și tulpinile subterane - rizomi - care se recoltează în luna octombrie.

Denumirea științifică este *Acorus calamus,* iar popular i se mai spune în afară de obligeană și buciumaș, calamar, calamuz, crin de apă, paporotnec, papură roșie, trestie mirositoare.

Obligeana este originară din Asia, mai exact din India. Ea a fost adusă din Orient de Alexandru cel Mare răspândindu-se treptat în multe zone din Europa (de menționat că în țara noastră planta apare după secolul XV, fiind găsită în județele Bihor, Covasna și Timiș).

Obligeana conține uleiuri eterice, tanini, are un miros aromat și un gust amar.

Rădăcina de obligeană are o proprietate remarcabilă: favorizează formarea pepsinei (ceea ce stimulează întregul proces de digestie) are un efect regulator asupra acidității gastrice, a funcției veziculei biliare, a întregului sistem de schimb de substanțe din organism, deci asupra metabolismului.



Obligeana are o influență deosebit de favorabilă asupra florei intestinale. Aceasta face ca rădăcina de obligeană să fie folosită în cazurile de **tulburări cronice de digestie, „răceală" la stomac, colici intestinale, diaree, ulcer stomacal, hiperaciditate gastrică, clorozã, anemie, stări de greață și de vomă.**

Folosit în aplicații externe (băi de șezut sau băi generale) obligeana dă bune rezultate în tratamentul **degerăturilor, îmbolnăvirilor oaselor.**

Mestecatul rădăcinii de obligeană a ajutat pe mulți fumători înrăiți să se lase de fumat.

Rizomul de obligeană (tulpina subterană) conține un drog ce are efect calmant (de aici numele *calamus*) asupra **sistemului nervos** în general și asupra **sistemului cardiovascular**.

Rădăcina de obligeană se folosește sub formă de ceai (macerat la rece) pentru cazurile de mucozități pe intestine, balonări, funcționarea proastă a stomacului (**stomac leneș**), în general pentru orice tulburări ale funcționării **stomacului** și **intestinelor.**

În cazul **cancerului intestinal, stomacal,** sau **pancreatic,** ceaiul de rădăcină de obligeană combinat cu ceai din gălbenele, coada șoricelului și urzică poate ajuta extrem de mult. În cazul cancerului intestinal se va bea o înghițitură de ceai înainte și una după fiecare masă, în cel al cancerului stomacal se poate bea ceai curat numai din rădăcină de obligeană, iar în cancerul pancreasului se va bea ceai combinat din gălbenele, coada șoricelului și rădăcină de obligeană.

Sângerările ușoare **intestinale** pot fi oprite bând ceai de obligeană și luând câte o linguriță de bitter suedez.

Un bărbat mai în vârstă, suferea de mai mult timp de **scaune diareice.** După ce a băut zilnic câte șase înghițituri de ceai din rădăcină de obligeană, a observat că scaunul se normalizează și după două săptămâni s-a vindecat.

Cum spuneam la începutul descrierii acestei plante, obligeana face adevărate minuni în foarte multe cazuri.

Sucul proaspăt extras din rădăcina de obligeană se folosește pentru revigorarea **ochilor obosiți.** Se ung pleoapele, se lasă 2-3 minute apoi se spală ochii cu apă rece.

Pentru persoanele ce au frecvent **mâinile** și **picioarele reci** li se recomandă băile generale cu rădăcină de obligeană. Rădăcina de obligeană, despicată pe lungime cu un cuțit se pune într-o găleată cu circa cinci litri cu apă rece. Se lasă peste noapte apoi se încălzește până aproape de fierbere. Se adaugă în apa pentru baie. Baia trebuie să fie fierbinte. Durata băii trebuie să nu depășească 20 de minute, iar inima trebuie să fie peste nivelul apei. După baie corpul nu se șterge, se îmbracă un halat gros pentru baie și se trece la pat pentru a transpira abundent timp de o oră.

• În boli specifice copiilor: **astenie, convulsii (copii handicapați), colici abdominale și diaree.**

• În bolile specifice bărbaților: **reumatism, gută, intoxicații nicotinice, dezvățul de fumat.**

• În boli specifice căilor respiratorii: **cancer pulmonar, laringite** și în fine, domeniul cel mai eficient, **bolile stomacului și intestinelor**. Aici obligeana este de neînlocuit în tratamentul: **aciditătii gastrice (hiper și hipoaciditate), cancer de colon, enterite, intestin leneș, tuberculoză intestinală, pancreatită** și **colici abdominale.**

Mod de folosire:

Ceai (extract rece): *O linguriță rasă cu rădăcini de obligeană, se pune peste noapte într-o cană (250 ml) cu apă rece, dimineața se încălzește ușor, se strecoară și se beau într-o zi numai șase înghițituri (câte una înainte și după fiecare masă).*

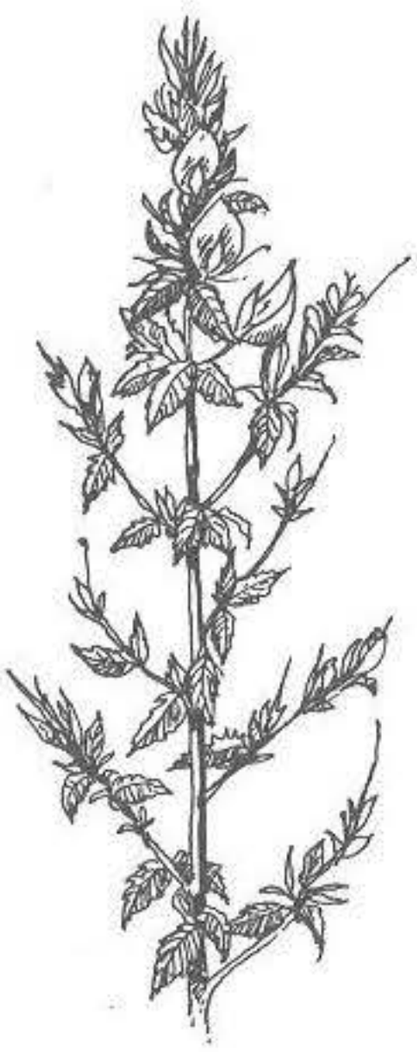
Suc proaspăt: *Din rădăcinile proaspete de obligeană se extrage sucul cu ajutorul unui storcător. Se folosesc pentru* ***revigorarea ochilor.***

Adaos pentru baie: *Din rădăcinile de obligeană tăiate mărunt se pun patru linguri într-un vas cu 4-5 litri de apă rece, se lasă opt ore la macerat, apoi se încălzește până aproape de fierbere, se strecoară și se adaugă în apa pentru baie.*

Ceai (infuzie): *O lingură cu rădăcină de obligeană tăiată mărunt, se opărește cu 250 ml de apă fiartă. Se bea de 2-3 ori pe zi, ceaiul neîndulcit.*

Mai reamintesc că toate elementele plantei (rizomi, rădăcină) se culeg în luna octombrie. Atenție, însă! consumată în cantități mari, rădăcina de obligeană provoacă vărsături (este o substanță vomitivă).

OSUL IEPURELUI



Această plantă ce crește în zone uscate la marginea drumurilor, pe pajiștile nu prea umede, are un aspect plăcut ochiului. Florile sale de culoare trandafirie până la roșu și de forma unui fluture sunt fixate pe tulpinile înalte de 40-50 cm și acoperite de țepi.

Denumirea latină este *Ononis spinosa,* iar popular are câteva denumiri cum ar fi: dârmotin, asudul calului, asudul capului, sălăștioară.

Deși planta este cunoscută și utilizată în scopuri medicinale încă din antichitate, nu s-a găsit încă răspuns la întrebarea: de unde-i vin proprietățile puternic diuretice?

Se folosește rădăcina, care se dezgroapă fie în aprilie fie în octombrie.

Rădăcina de osul iepurelui este cuprinsă în mai toate rețetele de ceai diuretic.

Se folosește și planta (florile și frunzele).

Ceaiul se prepară în modul următor: Două lingurițe vârfuite cu rădăcină rasă se pun la o cană (250 ml) cu apă rece, se lasă 6-8 ore, apoi se încălzește și se strecoară.

Se beau 2-3 căni de ceai, dar nu pe o perioadă mai mult de 10-15 zile!

Florile de osul iepurelui se culeg în perioada iunie-septembrie, când planta înflorește.

Se prepară din flori și frunze o infuzie (o linguriță se opărește cu o cană cu apă clocotită, se lasă 10-15 minute să tragă, apoi se strecoară), din care se beau zilnic cel mult două căni.

Are efecte diuretice pentru care se indică pentru bolnavii de **rinichi, vezică urinară, artrite** și **reumatism.**

La țară mai sunt oameni ce folosesc ca din timpurile străvechi „osul iepurelui" uscat, îl aprind și cu fumul format vin în apropierea ugerului vacilor, vindecând inflamarea acestuia. Frunzele proaspete de osul iepurelui se foloseau și la vopsitul lânei.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită de flori și frunze de osul iepurelui se opărește cu o cană de apă clocotită, se lasă cca 10 minute, se strecoară, se beau 2 căni pe zi.*

Ceai (macerat la rece): *Două lingurițe vârfuite cu rădăcină rasă se pun într-o cană (250 ml) cu apă rece, se lasă la macerat 6-8 ore, apoi se încălzește ușor, se strecoară și se beau 2 căni pe zi.*

PĂDUCEL

Este un arbust spinos ce crește la marginea pădurilor de foioase pe pajiști și livezi de munte, și poate atinge înălțimea de 5-10 metri.

El face parte din familia rosaceelor. În latină i se spune *Crataegus monogyna*, zonal mai poartă denumirea de gherghin, gherghinar, mărăcine alb, mălai moale. În lunile mai-iunie înflorește, având flori albe strânse în buchețele. Fructele de culoare roșie (ca niște mere micuțe) apar în lunile septembrie-octombrie.

Fructele conțin substanțe deosebit de valoroase pentru **bolile de inimă.** În special conținutul în glicocide favorizează o irigare sporită a inimii (peste 80%). Mai conține principii active, acid cofeic, uleiuri volatile, toate cu efect sedativ asupra inimii și sistemului cardiovascular. Bolnavii de **cardiopatie ischemică** și cei cu **hipertensiune arterială** este bine să-și facă un obicei din a bea zilnic câte o cană cu ceai de păducel, acest ceai nu dă efecte secundare nedorite.

Cardiopatia ischemică însoțită de **tensiunea arterială oscilantă** poate fi tratată bând zilnic două căni de ceai de păducel, o cană de ceai de talpa gâștii, iar la două zile, pentru a elimina excesul de apă din corp, câte o cană de ceai de frunze de mesteacăn.

Anghina pectorală, însoțită de **hipertensiune arterială** poate fi și ea tratată cu păducel. Combinând ceaiul de păducel cu cel de vâsc, pacientul va reuși să-și aducă tensiunea arterială la valori normale și să rărească apariția crizelor de anghină.

Gustul ceaiului de flori și frunze este ușor amărui. Fructele în schimb nu au miros și au un gust acrișor-amărui cu o senzație de a fi făinoase. Conțin vitaminele B și C și acid citric. Această plantă medicinală și-a căpătat adevărată importanță și renume din secolul al XVII-lea, când s-a constatat efectul binefăcător pentru bolnavii de inimă. Toate preparatele din păducel, fie sub formă de ceai sau tincturi, reglează tulburările nervoase ale inimii, calmează sistemul nervos, măresc capacitatea de irigare cu sânge a inimii și scad tensiunea arterială. Încă din secolul XIX-lea, se folosea un amestec din tinctură de păducel și tinctură de valeriană cu efecte deosebite în special la bolnavii de inimă pe fond de **tulburări nervoase, oboseală, agitație.**

Florile și frunzele de păducel le regăsim în toate amestecurile de ceai cardiac și calmant.

Trebuie menționat efectul deosebit al ceaiului și tincturei de păducel în tratarea bolilor de inimă și cardiovasculare, în **durerile de cap și migrenă,** precum și stările de **stres** de toate zilele.

O cură de ceai de păducel, alternat cu ceai de roiniță poate îndepărta **insomniile** cauzate de stres și poate normaliza valorile tensiunii arteriale oscilante, care de obicei însoțesc stresul și insomnia.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *Se folosește o linguriță vârfuită cu flori și frunze de păducel la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă un minut, se strecoară și se beau 2-3 căni pe zi din acest ceai.*

Ceai (decoct): *Din fructele uscate de păducel, se pune o linguriță vârfuită într-o cană cu apă rece. Se lasă 3-4 ore, apoi se pune la fiert. Se lasă să fiarbă cam 2 minute, apoi se strecoară.*

Esență (tinctură) de păducel: *Frunzele și fructele de păducel proaspăt culese, se introduc într-o sticlă și se acoperă cu alcool rafinat în concentrație de 38-40%. Sticla se pune timp de 10-14 zile în loc călduros și însorit. Din esența obținută se vor lua zilnic patru la zece picături.*

Această tinctură pe lângă faptul că reglează ***bătăile inimii*** *și elimină* ***tahicardia,*** *are și un efect vasodilatator și liniștitor.*
Păducelul poate fi numit, alături de vâsc și talpa gâștii, o plantă „cheie" pentru tratamentul oricărui bolnav de inimă.

PĂPĂDIE

Este una din cele mai cunoscute plante medicinale. Ea crește în grădini, pe pajiștile nu prea umede și la margine de drum. Florile galbene de păpădie ne încântă în fiecare primăvară. De-abia topită zăpada, începând din luna martie și până toamna târziu, păpădia se află la îndemâna noastră a tuturor. Ea crește pe pajiști, în grădini, în poieni, oriunde este puțină iarbă.

Se folosesc frunzele, florile, tulpinile și rădăcina.

În latinește, *Taraxacum officinale*. Zonal, păpădia are multe denumiri cum ar fi buhă, cicoare, floarea mălaiului, gălbinele grase, lăptucă, papa găinii sau turci.

Ca substanțe active conține: uleiuri eterice, mucilagii, tanin, dar în special substanțe amare și taraxacină.

Planta este foarte folositoare pentru tratamentul **afecțiunilor hepatice** și **biliare.** Are un efect remarcabil în tratamentul **tulburărilor de metabolism**, în **artrită** și **reumatism.** Este bună și pentru **curățirea sângelui**. Face adevărate minuni în tratamentul **hepatitei cronice**, în **diabetul zaharat,** în tratamentul **erupțiilor** și **eczemelor.**

Primăvara, imediat ce păpădia au crescut suficient, se poate prepara din frunzele ei fragede o salată delicioasă, care se poate consuma ca atare, adăugând doar sare, ulei și oțet, sau frunzele de păpădie pot intra în componența altor salate, cum ar fi, de exemplu, salata de cartofi. În acest caz se fierb cartofii fără coajă, în apă cu sare, se scurg, o parte din zeama în care au fiert cartofii se amestecă cu puțin oțet, sare și ulei, dressingul se toarnă peste cartofii și frunzele de păpădie tăiate mărunt. Cine mănâncă această salată, zi de zi, primăvara, timp de 3-4 săptămâni, în fiecare primăvară, nu mai are probleme cu **ficatul** sau cu **vezica biliară**. Adolescenții pot scăpa și ei de **acnee** printr-o cură de păpădie.

Pentru suferinzii de hepatită cronică, o cură cu tulpini crude de păpădie este deosebit de folositoare. Când a-nflorit păpădia, se taie câteva tulpini cu flori cu tot, se spală apoi se rup florile și se-ncepe cu 1-2 tulpini mâncate în stare crudă, zilnic, apoi se crește până se ajunge la 10-12 tulpini, apoi se descrește zilnic.

Consumând tulpini de păpădie și ceaiuri din rădăcină de păpădie, **crizele de veziculă biliară** și **stările de greață** pot fi evitate, vindecate.

Din florile de păpădie am preparat o miere delicioasă care nu are aciditatea mierii naturale de albine.

Mierea din păpădie se prepară în modul următor: doi pumni de flori de păpădie (bine spălate) se pun într-un litru de apă rece și apoi se pun la fiert. După ce a dat în clocot de 2-3 ori, se ia vasul de pe foc și se lasă (acoperit) până a doua zi. Apoi se strecoară, se mai storc bine florile. Se pune 1 kg de zahăr, puțină zeamă de lămâie, se fierbe apoi fără capac, amestecând din când în când. Lichidul se evaporă, vitaminele rămân în miere. Se încearcă apoi cu o lingură ca mierea să nu fie prea vâscoasă. Nu numai că aceasta este un preparat delicios la micul dejun, dar este și un medicament natural și foarte util pentru cei **anemici** și pentru bolnavii de **ficat.**

Păpădia este utilă în **combaterea lipsei poftei de mâncare**, la **bolile de rinichi** și **vezica urinară.** La copii ajută la **combaterea constipației** și a **viermilor intestinali,** la combaterea **stărilor de debilitate** și **avitaminoze.**

Păpădia este foarte utilă în tratamentul și altor afecțiuni.

Efectele cele mai bune le dă consumul crud sub formă de salată sau de tulpini, cum ar fi în cazul: **acneei, herpesului, pruritului.**

Favorizează mult **depurarea sângelui** ceea ce conduce la vindecarea multor forme de **eczeme, erupții** și altor **boli de piele.**

Tot consumul crud de păpădie elimină și formarea **pietrelor la vezica biliară,** vindecă **hemoroizii** și reduce mult condițiile de formare a **varicelor.**

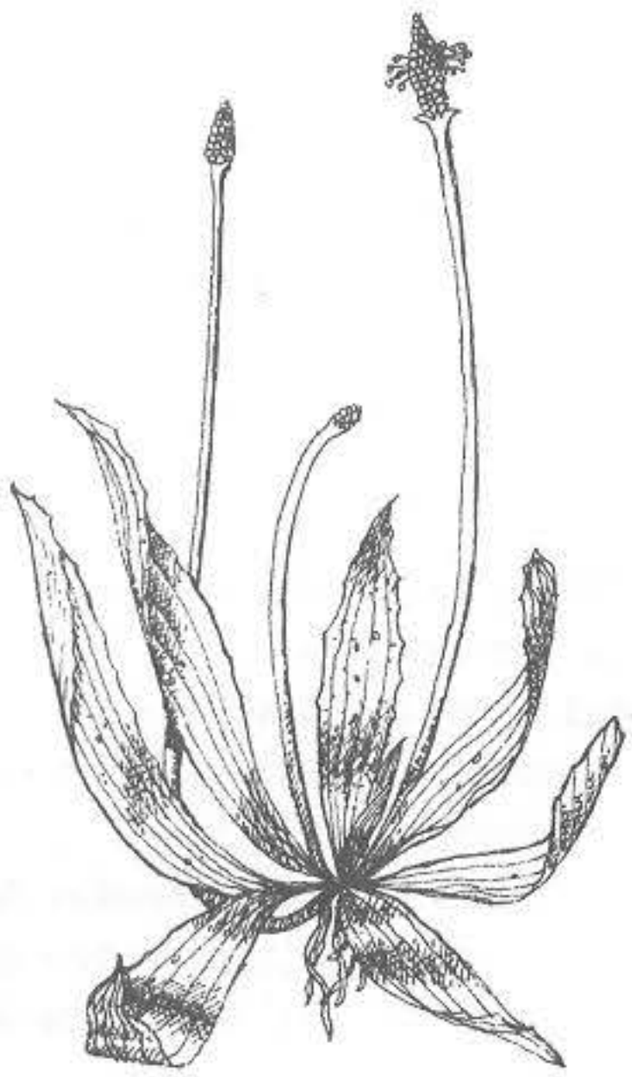
Mod de folosire:

Ceaiul de păpădie: *se prepară dintr-o linguriță vârfuită cu rădăcinile mărunțite puse la macerat peste noapte la o cană (250 ml) cu apă rece. A doua zi, se încălzește până ce dă în clocot, se strecoară și se bea câte o jumătate din cantitatea de ceai înainte și după fiecare masă.*

Mierea de păpădie: *preparată din flori, după rețeta de mai sus.*

În stare crudă: *frunzele ca salată sau tulpinile crude, câte 5-10 bucăți zilnic. Cura de păpădie se întinde pe o perioadă de 14-30 zile.*

PĂTLAGINĂ



Dacă ar fi să întrebăm oamenii de rând din majoritatea țărilor din Europa ce plante medicinale cunosc și folosesc, desigur că alături de mușețel pe primele locuri s-ar afla pătlagina.

Cele două forme de pătlagină, pătlagina îngustă (*Plantago lanceolata*) sau pătlagina lată (*Plantago major*) sunt aproape identice în proprietățile lor de vindecare.

Denumirile populare sunt: pentru pătlagina îngustă: iarba bubei, limba oii, mama pădurii, minciună și protagină, iar pentru pătlagina lată: iarbă de cale, limba boului, mama ploaie și minciună.

Cercetând o serie de cărți vechi, am aflat că încă din antichitate vechii greci o cunoșteau, iar în Evul Mediu planta era folosită și în vrăjitorie. Se spunea că „vindecă de vrăjile de legare în dragoste", te apără de otrăvuri și mai ales îți ia fierbințeala (**febra**). Tot în vechime, când încălță-mintea era „butucănoasă" și-ți provoca răni, pătlagina era pusă câte o frunză între degetele de la picioare.

Planta crește în livezi și pajiști, la marginea drumurilor și potecilor și în grădini și curți găsim pătlagină din abundență.

Se culege în special în lunile mai și iunie, dar practic oricine o poate folosi din primăvara timpurie până toamna târziu. Îmi aduc aminte că am cules frunzele de pătlagină și de sub zăpadă.

Pătlagina conține o serie de substanțe active, substanțe amare, mucilagii și în special vitamină K, ceea ce a făcut ca planta să fie folosită în vechime pentru oprirea **hemoragiilor.**

Conținutul de tanini face ca pătlagina să aibă și proprietăți de cicatrizare a **ulcerului stomacal.**

Dar, în primul rând, pătlagina vindecă **bronșitele,** calmează și oprește **tusea** și este de neînlocuit pentru tratamentul **bolilor căilor respiratorii** începând de la copii și până la bătrâni. Un ceai preparat dintr-o linguriță vârfuită de frunze de pătlagină îngustă tăiate mărunt și opărite cu o cană de apă clocotită, băut de trei ori pe zi, poate vindeca și **bronșita asmatiformă.**

În cazurile de **guturai** frunzele de pătlagină sunt un calmant extraordinar.

Și femeilor aflate în **perioada de sarcină** ceaiul de pătlagină le este de mare ajutor.

Din nenumăratele afecțiuni și boli menționăm cele mai importante cazuri care s-au vindecat cu ceai sau sirop de pătlagină: **tuse convulsivă, astm bronșic, afecțiuni ale vezicii urinare, senzația de a urina des.** Pătlagina este bună în **tulburările aparatului digestiv, balonări, ulcer stomacal** și **intestinal, diaree.**

În cazul ulcerului stomacal, rezultate remarcabile îl dă tratamentul de patru săptămâni cu infuzie de pătlagină, preparată dintr-o lingură de frunze și o cană de apă clocotită și băută câte o lingură la fiecare două ore.

În aplicații externe, frunzele sau terciul obținut din frunzele fragede de pătlagină ajută la vindecarea **rănilor** provocate **de tăieri, striviri, arsuri.** Frunzele se aplică și pe zonele de piele afectate de **eczeme umede, inflamații după vaccinare** (boli specifice copiilor), **înțepături de albine și viespi.**

Îmi amintesc de cazul unei femei în vârstă care suferea teribil datorită unei răni deschise la gambă. Avea rana de mai mulți ani, aspectul ei era deja verzui-negru, iar recomandarea medicului a fost clară, piciorul trebuie amputat. I-am recomandat ca pe rana bine spălată să aplice frunze de pătlagină îngustă și cașul popii, apoi, după îndepărtarea frunzelor, să ungă rana cu alifie de gălbenele. Faptul că rana s-a închis și s-a vindecat a constituit o adevărată minune pentru biata femeie. Nu și pentru mine, care cunoșteam puterile vindecătoare miraculoase ale plantelor recomandate.

Nu o dată se întâmplă ca, ocupându-ne de mici treburi gospodărești, sau lucrând în grădină să ne înțepăm, iar mâna, sau piciorul să ni se umfle în urma micului accident. Punând pe locul respectiv o compresă cu terci din frunze proaspete de pătlagină, umflătura va dispărea în câteva ore ca prin minune. Până și în cazul îmbolnăvirilor de **zona zoster,** cu răni deschise și dureri îngrozitoare sucul proaspăt de pătlagină aplicat pe zonele cu probleme pot aduce întâi alinare pacientului, iar apoi, în timp chiar vindecarea.

Ulcerul varicos tratat cu băi de picioare cu extract din pătlagină îngustă poate, într-un timp relativ scurt, să nu mai constituie o problemă pentru pacient.

Mulți bătrâni mai știu să laude efectul calmant al frunzelor de pătlagină în cazurile de **guturai.**

Practic la orice rană provocată de **înțepătură, tăietură, lovitură,** la **înțepăturile de insecte** sau **mușcături de șarpe,** aplicarea directă pe rană a frunzelor de pătlagină (indiferent care specie) sau a terciului extras din frunze duce la o vindecare rapidă.

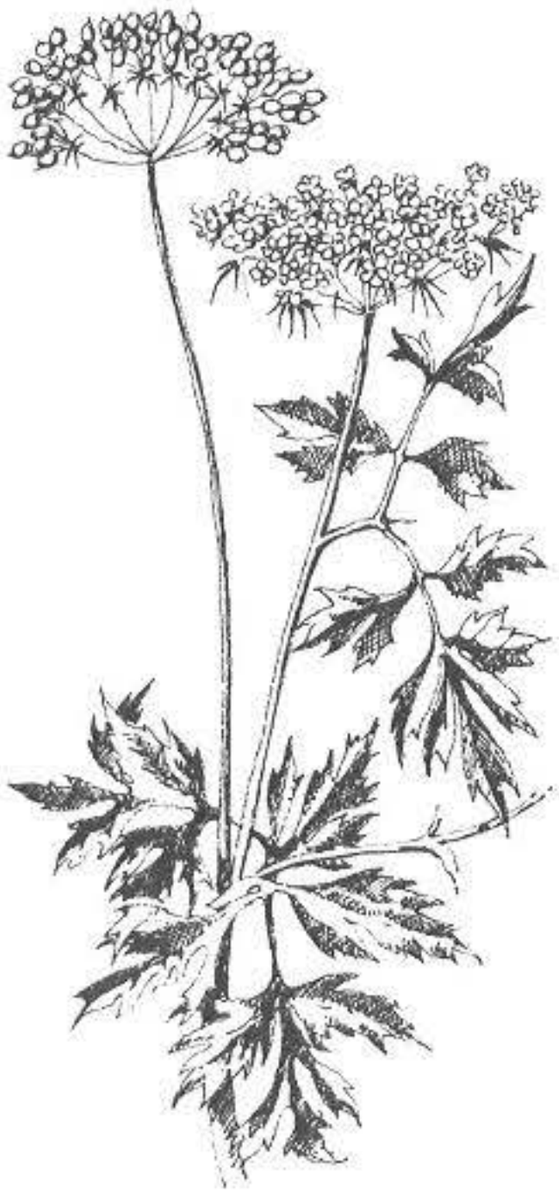
Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O lingură cu frunze de pătlagină tăiate mărunt, la o cană de 250 ml cu apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară, apoi se bea cu înghițituri mici în toate* ***afecțiunile aparatului respirator.***

Ceai (combinat) *contra tusei și bronșitelor: 250 ml de apă se pun la încălzit. Se adaugă o felie de lămâie și o linguriță cu zahăr candel. Când a dat în clocot se retrage de pe foc, se adaugă câte o linguriță vârfuită cu frunze de pătlagină și una de cimbru. Se lasă un minut apoi se strecoară și se beau fierbinte 2-3 căni de ceai pe zi.*

Terci de frunze (pentru comprese pe răni): *Se ia un pumn cu frunze de pătlagină, se spală și se zdrobesc cu un făcăleț pe un platou din lemn. Terciul obținut se pune pe* ***răni,*** *se înfășoară cu o bucată din pânză curată și se lasă câteva ore (chiar toată noaptea).*

Sirop de pătlagină: *Se iau patru mâini pline cu frunze de pătlagină, se spală și se trec prin mașina de tocat. Se adaugă o jumătate de pahar cu apă, un sfert de kilogram de zahăr și 250 grame de miere de albine. Se pune într-o crăticioară și se lasă să fiarbă la foc mic (la nevoie, pentru început puteți să mai puneți apă). Se amestecă continuu cu o lingură de lemn. Când amestecul este puțin vâscos, turnați lichidul în borcănele și veți avea un excelent sirop de pătlagină, care calmează* ***tusea*** *și vindecă* ***bronșitele.***



PĂTRUNJEL

În afară de utilizarea pătrunjelului ca legumă, proprietățile sale remarcabile îl fac să fie folosit și ca plantă medicinală.

Dacă denumirea științifică este *Petroselinum crispum*, popular i se mai spune gărgăuț, mirodea, macdeadon, pătlăgele, pătrinjei de casă.

Se spune despre pătrunjel că are puterea de a întări reacția organismului de boli și că este un fortificant. Pătrunjelul conține multă vitamină C. După ce este doi ani în pământ, rădăcina devine groasă și tulpina poate crește înaltă de până la 50 de centimetri. Atunci apar florile de culoare galben verzuie. Pătrunjelul în stare sălbatică este astăzi rar și este bine să evitați a-l culege în afara grădinilor, existând posibilități de a-l confunda cu plante ce au efect toxic.

Pătrunjelul conține multe substanțe active, uleiuri eterice și miristicină. Uleiul conținut în pătrunjel sensibilizează **rinichiul** și conduce la creșterea cantității de urină, stimulează **transpirația** și scade **febra.**

Pătrunjelul se recomandă în stare crudă în tratarea tuturor **bolilor de nervi.** Consumul crud sau ca ceai ajută în tratamentul **afecțiunilor renale, hepatice, reumatism, gută, calculi renali** și **eczeme.**

Se culeg frunzele de pătrunjel, rădăcinile și la plantele mai vechi de doi ani, semințele.

Pătrunjelul se găsea încă în vechime în zonele de sud-est ale Europei. Interesant este că în Germania pătrunjelul s-a extins prin anul 820 în urma ordinului dat de Carol cel Mare. Denumirea latină *„petroselinum"* înseamnă „țelină de stâncă" și ea apare în scrierile lui Plinius și Dioscoride. În scrierile din antichitate se menționează puterea tămăduitoare a pătrunjelului în **bolile de inimă, de stomac** și **de rinichi.**

Ceaiul din rădăcini de pătrunjel, din frunzele uscate sau din semințe se recomandă în tratamentul **tulburărilor menstruale, tulburărilor digestive, în stări febrile, hidropizie, afecțiuni ale vezicii urinare, calculi renali.**

Sucul proaspăt de pătrunjel ajută în tratamentul **semnelor din naștere** (**pete pe piele**), **înțepături de insecte** și **pistrui.**

Mod de folosire:

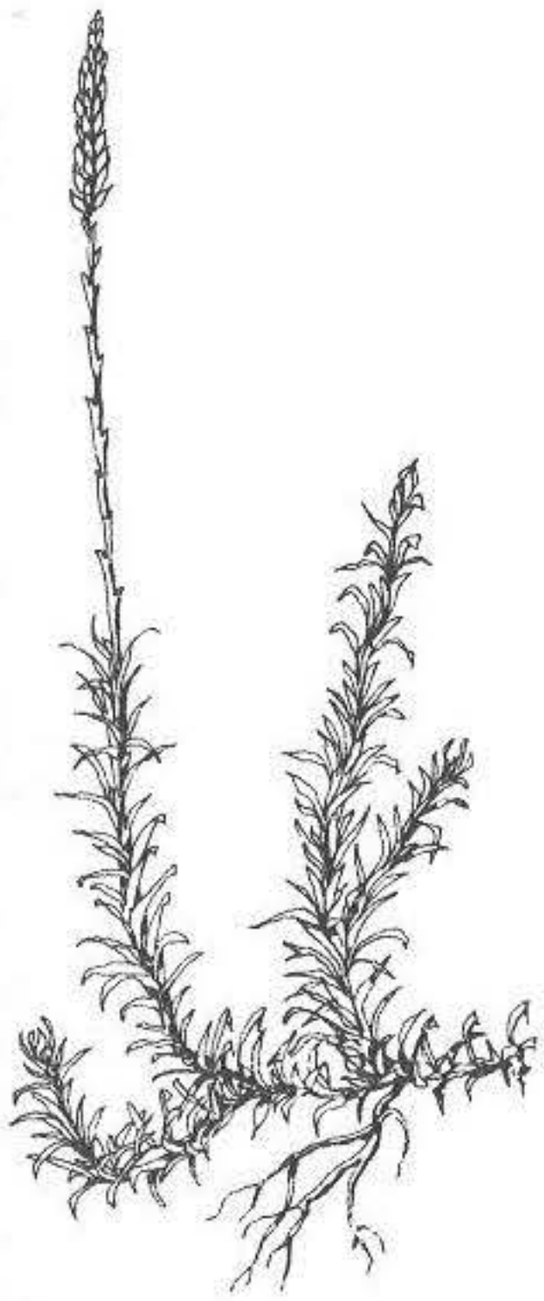
Ceai (infuzie): *Se pun patru lingurițe rase cu rădăcină de pătrunjel ras la 250 ml apă clocotită. Se lasă un minut apoi se beau 2-3 căni de ceai zilnic.*

Extract de semințe: *O linguriță de semințe zdrobite se pune în două pahare cu apă rece, se lasă 6-8 ore, apoi se încălzește ușor, se strecoară și se bea.*

Vin pentru inimă: *10 tulpini proaspete de pătrunjel se pun într-un litru de vin natural (alb sau roșu), se adaugă o lingură oțet curat din vin. Se lasă să fiarbă la foc mic timp de 10 minute, se pun apoi 300 grame miere de albine, se lasă încă 5 minute. Se filtrează fierbinte și se pune în sticle mai mici.*

PEDICUŢĂ

Această plantă medicinală, din păcate prea puțin folosită din necunoaștere, este unică în felul ei în tratamentul multor boli, făcând adevărate minuni. Ea crește în zonele de munte la altitudini de peste 600-800 de metri, în zonele umbroase din pădurile de brad, molid și foioase. Se aseamănă cu mușchiul veșnic verde târându-se pe sol, cu vrejuri ce ating lungimi de până la



doi metri. Tulpinile, înalte de până la zece centimetri, sunt moi și mătăsoase la pipăit. Această plantă este protejată în multe țări din Europa. Ea se importă din Norvegia, Suedia, Finlanda, dar și din țările din Estul Europei cum ar fi Rusia, România, Polonia. Denumirea latină este *Lycopodium clavatum*. Denumirile populare sunt în funcție de zonele geografice: brâul vântului, bunceag, chedicuță, cornățel, talpa ursului.

Deoarece plantele mai vechi de 3-4 ani fac un fel de polen, ca o făină, aceasta se mai numește praful strigoilor sau iarba vrăjitoarei. Acest praf adunat și păstrat în pungulițe de hârtie îl puteți folosi cu succes pentru a-l presăra pe **rănile ce se vindecă greu.** Veți vedea că în câteva zile rănile încep să se închidă, iar zonele inflamate de pe piele își revin la normal.

Un medic, Dr. W. a relatat în câteva articole adevărate minuni pe care le face pedicuța aplicată pe locuri afectate de **cârcei, entorse.** Explicația ar fi că această plantă conține importante cantități de rodiu.

Ceaiul de pedicuță trebuie preparat cu multă grijă, planta nu trebuie fiartă. Ceaiul se obține doar opărind planta cu apă clocotită.

Un efect salutar îl are tratamentul cu ceai de pedicuță în cazul **cirozei hepatice.** Bând zilnic acest ceai, chiar după câteva zile, pacientul se simte mult mai bine, iar după câteva luni mulți uită că au suferit vreodată de această afecțiune. În cazul în care pe un fond de ciroză hepatică apare și o formă de **icter**, alături de ceaiul de pedicuță se va mai bea și ceai de gălbenele și se vor mânca tulpini crude de păpădie.

Hipertensiunea arterială, provocată de **disfuncționalități ale rinichilor,** se poate trata prin consumarea de ceai de pedicuță concomitent cu aplicarea de pernițe cu pedicuță în zona rinichilor. Pernița se va ține pe parcursul întregii nopți, iar după ce tensiunea arterială ajunge să se stabilizeze, semn că rinichii și-au reluat funcțiile corect, pentru a menține în continuare tensiunea în valori normale se consumă zilnic ceai de vâsc și coada calului.

Și în cazul **crizelor de sciatică,** ceaiul de pedicuță poate fi de un real folos.

În tratamentul rănilor, aplicarea direct pe rană a prafului de la sporii de pedicuță și terciul din frunzele proaspete de pătlagină îngustă a ajutat la vindecarea în mai puțin de 10 zile a unei paciente ale mele.

Din cele povestite până acum, nu uitați următorul sfat: dacă aveți în cercul de cunoștințe și prieteni pe cineva bolnav de **ciroză hepatică**, nu ezitați să-i recomandați să bea ceai de pedicuță. Dacă tot așa, aflați de cineva care are **cârcei** care îi apar după mers îndelungat, **entorse** sau **luxații**, să nu ocolească de a-și pune pe locul dureros plantă proaspătă de pedicuță, să înfășoare și o bucată de pânză curată.

În rezumat, bolile la care vă este de folos pedicuța, sunt: în bolile specifice femeilor ajută la **clorozã** și **spasme vezicale** în bolile specifice bărbaților, la **artrite, cancer testicular, gută, hemoroizi, inflamația testiculelor (orhiepidimită),** apă pentru calmarea **nevralgiilor faciale,** în bolile căilor respiratorii la tratamentul **insuficienței respiratorii, emfizem pulmonar,** pentru bolile de stomac pentru combaterea **constipației** și a **crampelor stomacale**, și **mirosul urât al gurii** (halenă fetidă). Spălarea capului cu decoct de pedicuță ajută la **creșterea părului.**

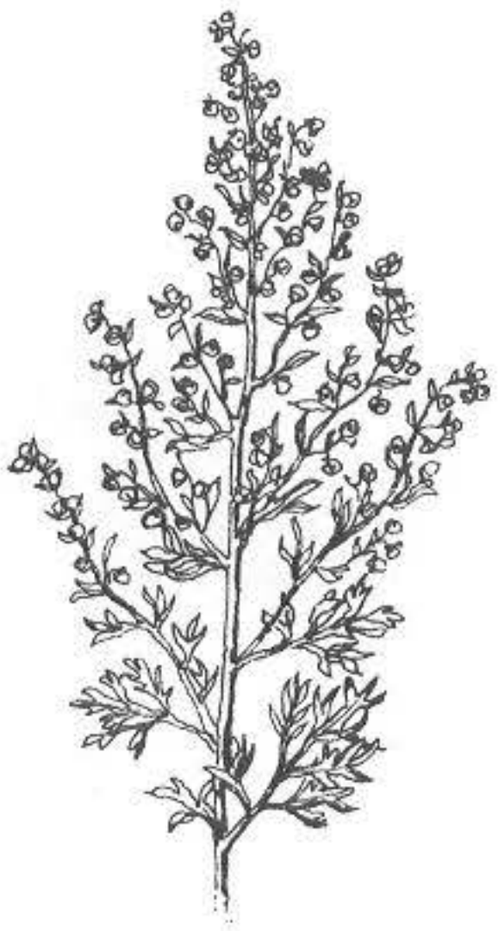
Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță rasă cu pedicuță (plantă mărunțită) se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă „să tragă" un minut, se strecoară și se beau pe nemâncare până la două căni de ceai pe zi.*

Pernă cu pedicuță: *Se ia o față mai mică de pernă, se umple cu două mâini duble cu pedicuță proaspătă (sau 200 de grame pedicuță uscată), se însăilează pe margini și se aplică pe locul dureros (**sciatică**), pe **rinichi,*** la ***hipertensiune arterială,*** *sau pe locurile dureroase (**cârcei, luxații, entorse**). Se poate folosi de mai multe ori.*

Băi de șezut: *Într-un vas de 4-5 litri cu apă rece se pun 4 pumni cu pedicuță, se lasă la macerat, apoi se încălzește și se adaugă la apa pentru baie.*

PELIN



Această plantă, datorită conținutului ridicat în principii amare își are legată numele de gustul puternic amar, „amar ca pelinul".

Denumirea latină *Artemisia absinthium*. Popular, i se mai spune: peliniță, pelin mic, iarbă amară, vermut. Denumirea de „vermut" vine din germană (Wermut) și a dat numele unei băuturi aperitive tradiționale, foarte cunoscute în toată Europa.

Planta crește sub formă de tufe atingând înălțimea de un metru. Îi plac solurile uscate, bogate în calcar. O găsim pe livezi, pajiști, pășuni, lângă ziduri, grămezi de pietriș, pe marginea liniei ferate, în apropierea malului mării.

Are frunzele argintii și face flori de forma unor mărgele de culoare galbenă.

Este o plantă cunoscută, apreciată și folosită din cele mai vechi timpuri.

Vechile scrieri pe papirus povestesc cum alergătorii cu carele romane beau la victorie un extract de pelin.

În scrieri mai vechi se menționa că pelinul era pus în cerneala cu care călugării scriau în Evul Mediu, pentru ca șoarecii să nu roadă înscrisurile. Celebra Hildegard von Bingen, recomanda cu secole în urmă pelinul sub formă de comprese (la cap) contra **durerilor de cap** precum și pentru evitarea **înțepăturilor de albine**. Până prin 1920, în Germania și Austria se prepara un lichior de pelin, „Absinth", care însă a fost ulterior interzis din cauza efectului de obișnuință (ca un drog). Cu totul alt efect îl au vinurile amărui din Italia (vermut) care conțin substanțele amare în cantități destul de mici și care au un efect benefic pentru **pofta de mâncare.**

Se folosește planta înflorită (frunze și flori). Perioada optimă de recoltare: iulie până în septembrie. Se usucă numai la umbră.

Chiar în cantități mici, planta stimulează pofta de mâncare și are efect tonic asupra **stomacului.** În cantități mici, ceaiul de pelin are efect de liniștire și **depurant al sângelui.** Calitățile antiseptice ale pelinului pot fi folosite cu foarte bune rezultate și în tratarea **rănilor purulente.** Se fierbe pur și simplu pelin și se fac câte trei băi pe zi zonei cu rana purulentă.

Planta preparată sub formă de ceai ajută în majoritatea bolilor specifice femeilor (atenție! nu se folosește de femeile gravide și cele ce alăptează!).

Planta combate frisoanele, este utilă pentru tratamentul **bolilor de rinichi** și celor de **ficat.** ***Consumul de lungă durată*** poate duce la **dureri de cap, amețeli.** Datorită gustului foarte amar, planta nu se fierbe, se opărește doar și se lasă „să tragă" cel mult un minut. În mod obișnuit, rețeta de preparare este: o linguriță de pelin uscat, la o cană (250 ml) de apă clocotită.

Se poate folosi și planta foarte uscată, sfărâmată sub formă de pulbere. În acest caz, zilnic, un vârf de cuțit ajută la vindecarea cazurilor de **hepatită** și în alte **boli ale ficatului.**

Pelinul este bun și în tratamentul altor afecțiuni și boli: **diabet, gută, reumatism** (Atenție! evitați excesele, deoarece pelinul conține o substanță toxică, tojona.)

În multe sate din Boemia, Austria și Italia, se pune o lingură cu pelin mărunțit într-un litru de vin (alb sau roșu), se lasă timp de o săptămână. Apoi se beau zilnic 1-2 pahare. Are un efect deosebit pentru bolnavii de **vezicula biliară** și cei cu **balonări cronice.**

Ceaiul de pelin este recomandat și pentru copiii cu **oxiuri** sau **limbrici.**

Pentru **poftă de mâncare,** cunosc de la bunici o rețetă foarte bună: patru linguri de pelin tocat mărunt se amestecă cu un pahar (100 ml) de alcool rafinat (70°) se pune la loc însorit timp de șapte zile. Se vor lua 10 picături de trei ori pe zi, în special pentru stimularea poftei de mâncare și a celor ce au **balonări** sau alte **tulburări digestive.**

Această tinctură nu se va lua mai mult de o lună, deoarece poate provoca tulburări nervoase.

Pelinul rămâne o plantă medicinală valoroasă. Este ușor de găsit și n-ar trebui să lipsească din farmacia casei dumneavoastră. Și, vorba chinezilor: un medicament este mai eficient când este foarte amar!

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită de pelin la o cană (250 ml) apă clocotită se lasă o jumătate de minut, se strecoară, se beau zilnic cel mult trei căni de ceai.*

Tinctură (concentrată): *Într-un pahar (100 ml) cu alcool rafinat concentrat (70°) se pun patru linguri de pelin. Se lasă 7 zile, apoi se folosesc la nevoie de trei ori câte 8-10 picături zilnic.*

Pulbere: *Un vârf de cuțit cu pulbere de pelin se folosește pentru tratamentul* ***bolilor de ficat.***

Băi (parțiale): *Un pumn de pelin la 2 litri de apă clocotită. Se lasă 10 minute apoi se face baie în zonele cu* ***răni purulente.***

PELINAŞ

Este o plantă ce crește înaltă de 1-1,5 m și miroase aromatic. Frunzele sunt de culoare verde închis, iar tulpinile de culoare roșie. Planta crește la marginea lizierelor, în locuri însorite.

Denumirea latină, *Artemisia vulgaris,* iar popular, pelin negru, pelin sterp, iarbă bărboasă, pelinul calului. Planta conține uleiuri eterice, puțină tojonă, cineol, substanțe amare și tanine. În afară de faptul că se găsește liberă în natură, planta crește și cultivată în grădini.

Istoric, pelinașul este menționat încă de Plinius. El recomanda pelinașul pus în încălțăminte ca mijloc ce combate **oboseala.** În popor se fac coronițe și cingători din pelinaș, care se aruncă în foc la solstițiul de vară pentru a te apăra de boli și necazuri.

Încă din Evul Mediu, pelinașul este folosit în tratamentul **hemoroizilor** și al **balonărilor.** Ceaiul de pelinaș este util și în tratamentul **calculilor renali,** în **nevralgii,** stările de **isterie** și de **agitație.**

Se folosește planta întreagă culeasă în perioada iulie-septembrie. Planta se usucă la umbră.

Ceaiul de pelinaș este stimulent pentru **pofta de mâncare, calmant** și **somnifer ușor.**

Acum când medicamentele homeopatice câștigă teren, știu că pelinașul intră în preparatele de tratament al **epilepsiei.**

În unele zone, pelinașul este folosit și ca plantă condimentară datorită aromei sale specifice cu gust amărui. În Germania de Sud se folosește la preparatele culinare foarte grase (țipar, gâscă, rață, miel).

Pelinașul se recomandă deci în tratamentul **afecțiunilor stomacului și intestinelor,** în tratamentul **epilepsiei,** cazurile de **diaree, mirosul urât al gurii** (halena fetidă), **boli de nervi, hemoroizi, afecțiuni ale ficatului** și **veziculei biliare.**

Mod de folosire:

Ceai: *O linguriță vârfuită cu plantă se opărește cu o cană (250 ml) apă clocotită. Se lasă câteva minute „să tragă", se strecoară. Se beau până la trei căni de ceai zilnic.*

Atenție! nu se recomandă pentru consum de durată.

În stare crudă: *Tocat mărunt, se folosește în condimentarea preparatelor cu carne grasă. Aceasta, datorită aromei sale plăcute.*

PIR

Denumit științific *Agropyron repens,* sau popular chir, albi, răgălie, pirul este considerat de mulți o buruiană obișnuită. El crește la marginea, sau în lanurile de grâu sau orz, la marginea potecilor și drumurilor, lângă garduri, pe terenurile virane. Atinge înălțimea de un metru (frecvent 20-140 cm înălțime). Înflorește în lunile iunie-iulie. Se culege planta în lunile martie-august. Foarte utilă este rădăcina. Planta conține: glicozide, triticină, albumine, uleiuri și eterice, vitaminele A și B.

Planta se folosește în special ca ceai în **bolile de vezică urinară** și cele de **rinichi.** Are o proprietate remarcabilă: favorizează o **transpirație** abundentă ceea ce a făcut ca din vechime să fie utilă în tratamentul stărilor **gripale** și al **răcelilor.** Fiind depurant al sângelui, pirul este folosit și în tratamentul **afecțiunilor ficatului, fierei** și **splinei.** Are și efect diuretic, ceea ce recomandă pirul în tratamentul **hidropiziilor** și al **bolilor de piele** (eczeme).

Planta are un puternic efect diuretic, ceea ce o recomandă pentru bolnavii de **gută, reumatism, hipertensiune arterială.**

Datorită conținutului important în siliciu, pirul este considerat ca un tonic și remineralizant.

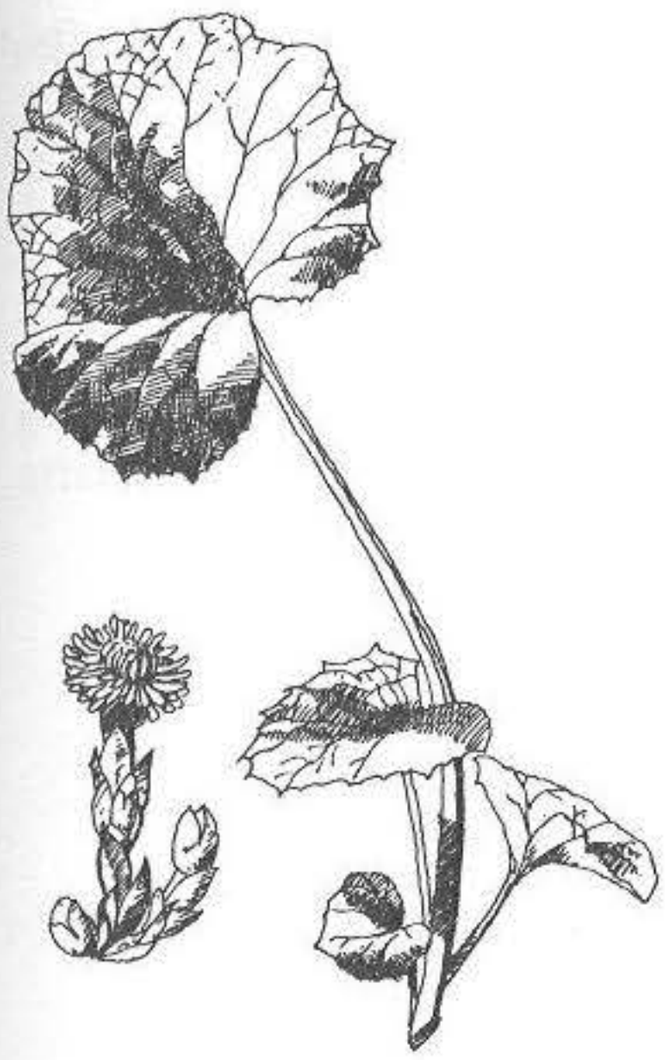
Din rădăcina de pir, bine spălată și uscată, se prepară un ceai (trei linguri la un litru de apă clocotită) ceea ce ajută în tratamentul **pleureziilor,** ca tonic al **sistemului nervos,** în tratamentul **leucoreei** și al **hemoragiilor după o naștere.**

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O lingură de rizom mărunțit de pir se opărește cu 250 ml apă clocotită. Se lasă un minut, se strecoară, se beau până la trei căni de ceai zilnic.*

Ceai (macerat): *Patru lingurițe vârfuite cu rădăcină de pir tocată mărunt se pune într-o cană (250 ml) cu apă rece și se la 12 ore la macerat. Apoi se strecoară și se beau două căni zilnic.*

PODBAL



Una din primele flori ce apar primăvara timpurie, de când se topește zăpada, este podbalul. Este o plantă multianuală. Florile de culoare galben, inundă în primele zile de primăvară solurile argiloase și umede. Crește la margine de drum, de livezi, la margine de cale ferată. La început apar florile, apoi perișori pufoși pe tulpinile ce cresc până la 5-16 cm înălțime iar tufele cu flori pe zone de până la 30 cm lățime. Frunzele apar cu mult mai târziu.

În latinește i se spune *Tussilago farfara*. În diferitele zone ale României i se spune bulbar (Prahova-Brașov), brustur alb, gușa găinii, papalungă, rotungioare, lăpoșel sau limba vecinei. Așa cum am arătat mai sus, florile de podbal sunt primele flori ce încântă, în primăvara timpurie, privirea oamenilor, flori de la care albinele de-abia ieșite din iarnă, își culeg primele „porții" de hrană.

Planta este cunoscută drept plantă medicinală încă de pe vremea lui Hipocrate. El spunea că podbalul reprezintă cel mai vechi medicament folosit de om în combaterea tusei. În vremuri de demult, fumătorii își alinau **tusea tabagică** fumând în pipe frunze uscate de podbal. Podbalul se folosește atât sub formă de flori (ceaiuri, siropuri) sau frunze (ceaiuri).

Perioada de recoltare: frunzele, mai - iunie; florile, martie - aprilie.

Substanțe active conținute: taninuri, rezine, ulei eteric, mucilagii. Frunzele conțin acid galic (puțin). Gustul plantei este amar.

Planta are proprietăți deosebite în **fluidizarea secrețiilor bronșice** și ***efecte anti-inflamatorii*** ce o face utilă în tratamentul **bronșitelor, laringitelor, faringitelor,** în **pleurezii,** în fazele de început ale **tuberculozei pulmonare.** Cine bea cu regularitate ceai fierbinte de podbal timp de 2-3 săptămâni, scapă de **tusea cronică** sau **stările alergice de tuse.** Tot ceaiul cu flori și frunze de podbal ajută la combaterea stărilor de **răgușeală,** este util în tratamentul pleuritelor și pleureziilor.

Podbalul ajută mult la tratarea **bolilor de stomac** și ale **intestinelor,** în stările cu **lipsa poftei de mâncare** la copii, în **tratamentul rănilor, umflăturilor** sau al **iritațiilor** de pe piele.

Ceaiul din flori și frunze de podbal poate determina retragerea unui nodul apărut la gât într-un timp extrem de scurt, aproximativ zece zile, iar siropul de podbal folosit ***cu regularitate*** poate vindeca chiar și o tuse agasantă, de origine necunoscută. Pentru acest sirop, se ia o oală de pământ cu gura mai largă și au pus în ea un strat de flori și frunze de podbal apoi un strat de zahăr. Se repetă așa până ce s-a umplut vasul. Apoi se închide la gură cu o bucată de celofan, se leagă bine, se face o groapă în pământ într-un colț din grădină. Se acoperă gura vasului cu o bucată de scândură, apoi se acoperă complet cu pământ. După circa 150-200 de zile se scoate din pământ și siropul format se pune la fiert să dea de una-două ori în clocot.

Apa se strecoară și se pune în sticluțe mici ce au o culoare închisă și sunt prevăzute cu capace pe șurub. Se păstrează pe tot timpul anului și se folosesc în special pentru tratamentul cazurilor mai complicate de **tuse** sau **astm bronșic.** De menționat că vasul fiind în sol (acoperit) la temperatură constantă, amestecul fermentează lent și capătă o concentrație deosebită.

Sub formă de terci, preparat prin zdrobirea frunzelor proaspete de podbal și aplicate pe porțiunile inflamate ale picioarelor, se tratează cu succes **flebitele.** Tot așa, sucul scos din frunzele proaspete și crude de podbal este pus sub formă de picături în ureche și alină durerile mai ales în situațiile de **otită** ce apar **la copii.**

Florile și frunzele de podbal intră și în multe amestecuri de ceaiuri.

Ceaiul de podbal este foarte bun pentru scăderea **febrei,** în combaterea **răgușelii, tusei,** a crizelor de **astm.** Prin proprietatea de a fluidiza secrețiile bronșice, este util în tratamentul tuturor **afecțiunilor căilor respiratorii.**

S-a constatat că două-trei căni cu ceai de podbal zilnic, ajută la **tromboflebite**, picioare umflate și la dispariția **edemelor la picioare.**

Pentru cine are copii până la 15 ani, nu trebuie să-i lipsească din casă planta uscată (podbal) și siropul (preparat după rețeta descrisă mai sus).

Mod de folosire:

Ceai de podbal: *o linguriță vârfuită de flori, sau amestec de flori și frunze de podbal, la o cană cu apă clocotită, se lasă să stea până la 1 minut, se strecoară și se beau 2-3 căni pe zi.*

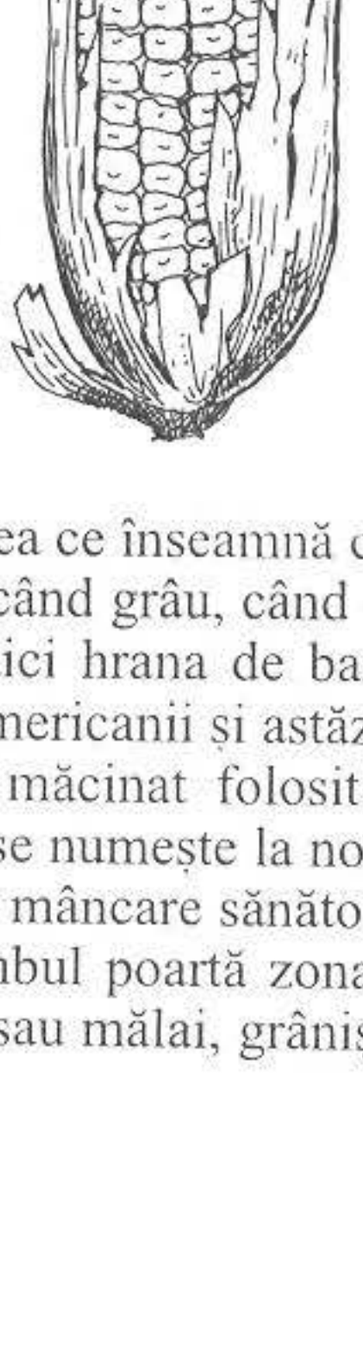
Comprese, cataplasme: *frunzele proaspete de podbal se pun pe o planșetă de bucătărie, se zdrobesc cu un făcăleț, iar terciul obținut se aplică pe locurile* ***inflamate*** *și dureroase de pe mâini sau picioare.*

Suc proaspăt din flori și frunze: *cu ajutorul storcătorului, se extrage sucul proaspăt, din care se iau 2-3 lingurițe zilnic.*

Siropul de podbal: *se prepară din straturile succesiv așezate de flori, frunze de podbal și zahăr, într-o oală de pământ. Oala stă îngropată cca 6-8 săptămâni. Apoi siropul se strecoară, se dă la foc și se păstrează în sticluțe.*

Băi cu frunze de podbal: *se macerează la rece 4-5 pumni de plantă în 5 l apă rece, a doua zi se încălzește, se strecoară și se pune în apă caldă pentru băi la* ***picioare (umflate).***

PORUMB



Această cereală venită la noi în Europa, după ce Columb a descoperit America, a devenit și aliment important (în unele țări din sud-estul Europei, mai important decât grâul) dar este și în parte folosită pentru proprietățile sale terapeutice.

Denumirea latină este *Zea mays*. Este interesant că în germană se numește „maïs", denumire ce vine din limba indienilor din Haiti și care înseamnă „Materia vieții". Într-adevăr porumbul era deja „perfecționat" când Columb a ajuns în America. Porumbul era cultivat acolo de vechii indieni de peste 6 000 de ani. Dacă noi în Europa cunoaștem de fapt două sorturi de porumb: cel obișnuit și cel pentru floricele, în statele din America de Nord și de Sud, există specii de porumb în culorile: alb, galben, mov, negru, brun-roșcat chiar știuleți în două culori. În dialectele indienilor din diferitele zone ale Americii, noțiunea de porumb înseamnă: „mama noastră", „viața noastră", „ea care ne ține", „femeia bătrână", „ce nu moare niciodată" etc.

Mai trebuie spusă o curiozitate: americanii spun porumbului „corn", dar cuvântul este de origine germană (Korn), ceea ce înseamnă cereale cultivate și folosite pentru prepararea exclusivă a pâinii (Korn înseamnă când grâu, când ovăz, când secară). Când coloniștii europeni au venit în America, au văzut că aici hrana de bază o constituia porumbul și așa i-au dat denumirea „corn". Așa o folosesc americanii și astăzi. Drept confirmare, vedeți cutiile cu fulgi de porumb, „Cornflakes". Porumbul măcinat folosit la prepararea hranei este un adevărat izvor de sănătate. Fie că mâncarea se numește la noi mămăligă, la italieni „polenta" sau în Africa de răsărit „ugali", este vorba de o mâncare sănătoasă, ușor digerabilă, acceptată de la copii până la bătrâni.

Porumbul poartă zonal și o serie de alte nume: de la cucuruz (în Ardeal) la păpușoi (în Moldova) sau mălai, grânișor, păpușe, penche, tenchiu.

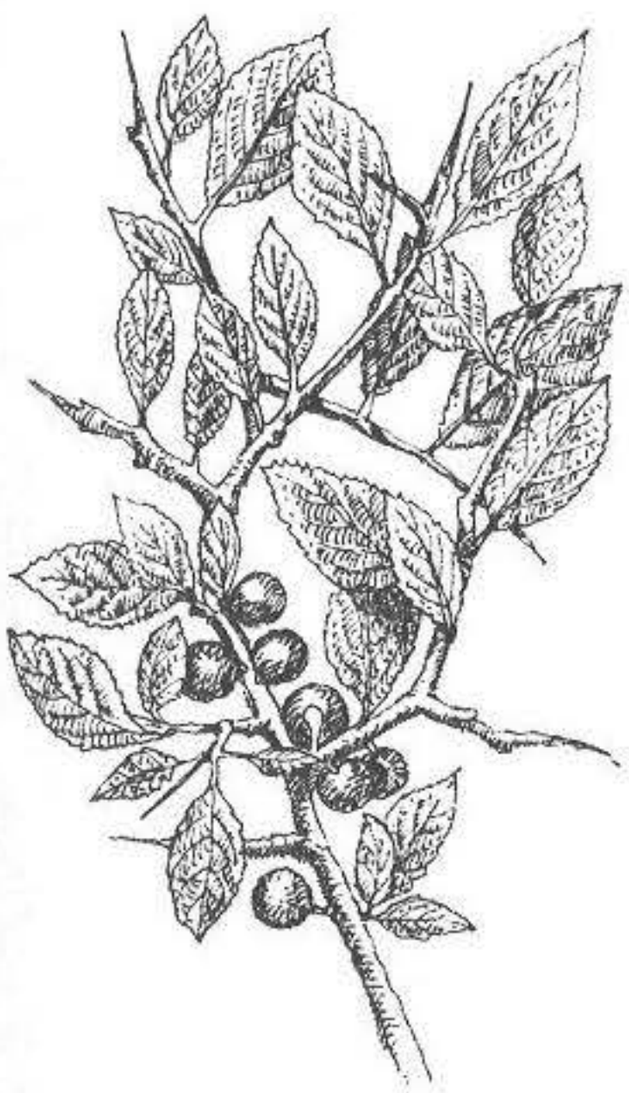
În scopuri medicinale, de la porumb cel mai des folosită este „mătasea de porumb" („mustățile"). Aceste stigmate filiforme atârnă în timpul înfloririi porumbului. Porumbul înflorește din iunie până în august. Este bine să se taie această mătase de porumb înaintea polenizării. Ea trebuie uscată bine la umbră. Mătasea de porumb conține acid fosforic, clorofilă și alte substanțe active.

Ea se folosește sub formă de ceai în următoarele afecțiuni și boli: **calculi renali** (piatră la rinichi), **piatră la vezica urinară.** Datorită efectului diuretic este bine să fie folosit de persoanele mai „solide", **supraponderale.** De asemenea este util în tratamentul **reumatismului, gutei, artritei, nefritei,** în **rahitism, dureri de spate, boli ale sângelui, hipertensiune arterială.** În mod normal, se vor bea zilnic 2-3 căni din ceaiul de mătase de porumb.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită cu mătase de porumb se pune la 250 ml apă clocotită. Se lasă un minut, se strecoară, se beau zilnic până la trei căni de ceai.*

PORUMBAR



Porumbarul este un arbust ce înflorește printre primii după topirea zăpezii. Crește înalt de până la trei metri. Se numește științific *Prunus spinosa*. Popular i se mai spune: mărăcine, scorobar, spin, țârn sau coțobrei.

Perioada de înflorire este în lunile martie-aprilie. Fructele sunt sferice, de culoare albastru închis spre negru, semănând cu afinul. Crește în zonele însorite, păduri de foioase. De curând s-a observat că fructele sunt acoperite cu un strat de ceară care reflectă puternic razele ultraviolete, ceea ce face ca păsările ce recepționează aceste raze ultraviolete găsesc fructele de porumbar cu ușurință între frunze. Gustul fructelor este acrișor spre acru și nu pot fi consumate decât după primele căderi de brumă.

Planta este cunoscută din vechime, fiind folosită la prepararea unui amestec de fructe de porumbar, miere de albine și vin, foarte util în tratamentul **gutei** și al **afecțiunilor de stomac.**

Se spune că cine mănâncă primele trei flori ale porumbarului va fi apărat de **febră** și **gută.**

În diferitele boli se folosesc atât florile cât și fructele de porumbar (porumbe). Florile sunt folosite ca laxativ, sunt ușor diuretice și calmante în dureri. Tot florile de porumbar sunt utile în **bolile de rinichi și vezică,** combat **constipația.** Ceaiul se prepară dintr-o linguriță vârfuită de flori de porumbar, opărită cu 250 ml apă clocotită, se lasă „să tragă" un minut, se strecoară și se beau două-trei căni de ceai pe zi.

În homeopatie, florile de porumbar se folosesc în preparatele pentru combaterea **durerilor de cap** și în **afecțiunile cardiace.**

Atenție! Fructele (porumbele) conțin și puțin glicozid al acidului cianhidric, deci nu trebuie consumate în cantități mari.

Fructele, care se coc în perioada septembrie-noiembrie, conțin importante cantități de vitamină C, săruri de calciu și magneziu având efect tonifiant și antidiareic. Sunt folositoare și ca dezinfectant al căilor urinare, în **artrite** și în **gută.** Ceaiul din fructe se prepară prin decocție, iar cel din flori ca infuzie.

Încă din vechime, fructele de porumbar zdrobite se puneau pe o bucată de pânză curată și aplicate la nas, opreau **scurgerile de sânge** (epistaxis).

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită de flori de porumbar la o cană cu apă clocotită se lasă un minut să tragă, apoi se strecoară și se beau două-trei căni de ceai zilnic.*

Ceai (decoct): *Se amestecă o lingură de fructe de porumbar cu 250 ml apă rece și se pune la fiert, se lasă să fiarbă câteva minute, Se strecoară și se beau două căni de ceai zilnic.*

Tinctură: *După ce a dat primul frig (brumă) se culeg fructele, se pun într-o sticlă, se toarnă alcool rafinat de 40° și se lasă timp de două săptămâni la loc călduros. Se folosește câte o linguriță din această tinctură favorizând* ***digestia.***

PUFULIŢA CU FLORI MICI

Deși există mai multe specii de pufuliță (numele latin de familie *Epilobium*) doar una este cu adevărat unică. Este vorba de *Epilobium parviflorum*, pufulița cu flori mici. Subspeciile celelalte, ca pufulița lanceolată, *Epilobium anagallidifolium*, se recunosc după florile lor micuțe roșii, roz sau albe și au efecte terapeutice asemănătoare cu pufulița cu flori mici.

În schimb, *Epilobium angustifolium*, denumită popular zburătoare, caracterizată prin flori roșii aranjate în ciorchini în formă de piramidă, nu este bine s-o folosiți. Nu numai că nu are proprietăți terapeutice, dar după unii autori ar fi chiar dăunătoare.

Adevărate minuni face numai pufulița cu flori mici. Ea crește înaltă de 15 la 80 cm cu frunzele lanceolate lungi de 5-10 mm. Tulpina este acoperită de perișori fini (ca puful, de aici și numele de pufuliță), florile sunt mici și culoarea lor variază între roz-deschis până la violet deschis.

Planta crește de preferință pe marginea pâraielor și râurilor, precum și lângă șanțuri. Este o plantă unică în tratamentul **bolilor de vezică urinară, rinichi** și în special un leac remarcabil pentru toate bolile de **prostată.** Chiar și în cazul diagnosticării unui **cancer la vezica urinară** câte două cești de ceai de pufuliță băute pe zi pot îmbunătății serios starea bolnavului. În multe grădini oamenii o cultivă cu grijă având un colț cu plante medicinale. Se recoltează partea superioară a plantei înflorite în lunile iunie până în septembrie. Se usucă la umbră și se folosește ca ceai preparat sub formă de infuzie.

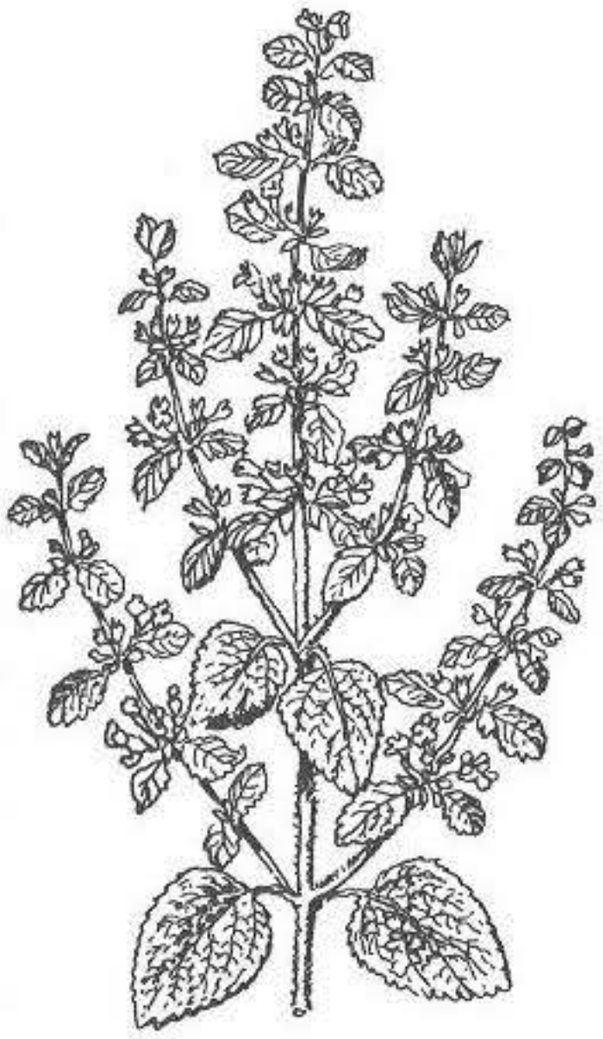
Dintre bolile specifice bărbaților, bolile de **prostată** ocupă practic primul loc. Fie că este vorba de inflamația prostatei - prostatită (ea apare la bărbați între 20 și 40 de ani), fie că este vorba de adenomul de prostată (peste 80% din numărul bărbaților ce au depășit vârsta de 60 de ani suferă de această afecțiune), apare necesitatea de a urina frecvent cu senzația de usturimi puternice și arsuri pe uretră. În toate aceste situații tratamentul cu medicamente aduce prea puțină alinare, din contră, apar și alte tulburări. Remediul cel mai simplu îl constituie ceaiul de pufuliță cu flori mici, combinat și cu ceaiul de coada calului, câte două căni pe zi.

Ceaiul de pufuliță cu flori mici se prepară dintr-o linguriță vârfuită cu frunze și flori de pufuliță tăiate mărunt, aceasta se pune într-o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă o jumătate de minut până la un minut, se strecoară și se beau zilnic două cești, una dimineața pe stomacul gol, alta seara înainte de culcare. Tratamentul poate continua luni de zile, până se însănătoșește.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită cu pufuliță (plantă mărunțită, flori, frunze, tulpini) se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită. Se lasă „să tragă" până la un minut, se strecoară și se beau numai două cești pe zi, pe stomacul gol, una dimineața, alta seara înainte de cină.*

ROINIȚĂ



Roinița (sau melisa) este o plantă cunoscută încă din antichitate.

În latină i se spune *Melissa officinalis*. Și în românește i se spune local lămâiță, melisă sau buruiana stupului. Roinița provine din zonele răsăritene ale Mării Mediterane, dar s-a răspândit în mai toată Europa.

Planta este multianuală, cu o tulpină cu multe ramificații, ajunge la înălțimi de până la 70 de cm. Frunzele au o formă ovală ușor zimțată. Florile au o lungime de cca 1 cm și sunt de culoare albă.

Roinița emană un miros plăcut, aromat, asemănător lămâii. Înflorește din luna iunie până în august.

Se folosesc frunzele fie proaspete, fie uscate.

Roinița conține: ulei eteric, citronelol, citral, geraniol, substanțe tanine și substanțe amare.

Crește în grădini, lângă ziduri, garduri, în spațiile libere dintre vii.

Planta se folosește, în primul rând, drept calmant. Călugărițele din unele mânăstiri catolice din Europa, în special Germania, Franța, Austria și Elveția, prepară o tinctură din frunzele și florile proaspete de roiniță, extract în alcool. Această tinctură este foarte apreciată în tratamentul stărilor de **agitație psihică, tahicardie, insomnii.** Are efecte benefice și în tratarea **tulburărilor digestive.** În farmaciile din Vest se vinde sub numele de „Klosterfrau-Melissengeist".

Cunoscută încă din Evul Mediu, planta și-a căpătat un renume deosebit după anul 1820, fiind folosită mai ales următoarele afecțiuni și boli: **astenie nervoasă, tulburări de ritm cardiac, insomnii, migrene, astm de origine nervoasă, stări de debilitate, leșin, depresiuni psihice, dureri menstruale.** Are efecte benefice în tonifierea stomacului.

Toate suferințele de mai sus se tratează cu ceaiul de roiniță, preparat ca infuzie.

Ca aplicație externă, se confecționează pernuțe din pânză de in, se umplu cu roiniță și se pun pe locurile dureroase la **reumatism, loviri, striviri** sau pe **hematoame.**

Sub formă de gargară, ceaiul de roiniță ajută la alinarea **durerilor de dinți,** în **parodontoză.**

Extractul de roiniță (tinctură) în alcool se ia fie sub formă de picături pe puțin zahăr, fie se fac frecții locale (în special pe abdomenul copiilor când au **colici**).

Ceaiul de roiniță are o largă utilizare, el putând fi băut în scopul de a trata **balonările,** dar și stările de **insomnie,** de exemplu. Un ceai de roiniță în amestec cu coada șoricelului și tei, băut seara, poate conferi oricui un somn odihnitor și liniștitor. Există persoane care, suferind în principal de **tahicardie,** au tulburări de somn, vâjâit în urechi, ceea ce le face să aibă și o stare de proastă dispoziție, de deprimare. Toate aceste manifestări pot fi îndepărtate cu ușurință cu ajutorul a trei cești de ceai de roiniță băute zilnic.

Recomandăm femeilor gravide să bea câte două căni de ceai de roiniță în perioada sarcinii. Vor fi liniștite, nu vor avea tulburări și vor naște copii frumoși și sănătoși, nu ca atunci când consumă preparate medicale calmante pe bază chimică. Și pentru îngrijirea copiilor (de la câteva luni la opt ani) se recomandă ceaiul de roiniță care combate **durerile de burtă.**

Ceaiul de roiniță se combină cu cel de pelinaș, talpa gâștii și păducel, fiind admirabil în tratarea **bolilor de inimă** și **cardiovasculare.**

Mod de folosire:

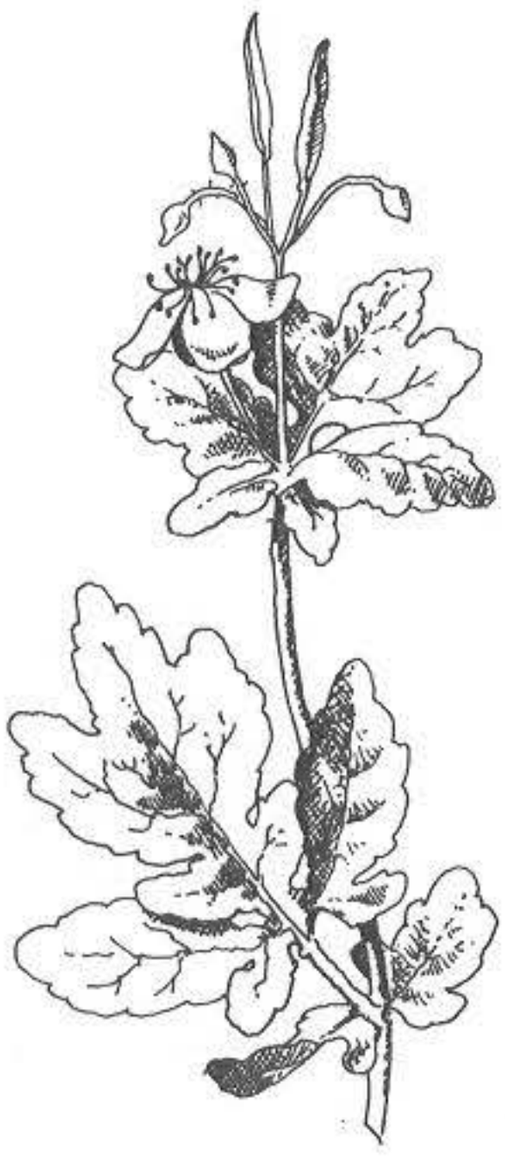
Ceaiul de roiniță: *2 linguriţe vârfuite cu frunze de roiniță la o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă 1 minut, se strecoară, se beau 2-3 căni pe zi. Pentru insomnii, 2 căni seara.*

Perniță cu roiniță: *Se croieşte o faţă de pernă din pânză de in, se umple cu plante şi se aplică pe locurile dureroase:* ***reumatism, hematom.***

Băi cu roiniță: *extractul la rece (5 pumni de frunze la 5 litri apă) se încălzeşte a doua zi, se adaugă la apa pentru baie. Are* ***efecte cicatrizante.***

Tinctura: *într-o sticlă se pun frunze şi flori până aproape s-a umplut, se acoperă cu alcool 38-40°, se lasă 2 săptămâni în loc însorit. Se folosesc 4-5 picături pe zahăr, de 3 ori pe zi.*

ROSTOPASCĂ



Rostopasca este una din plantele medicinale folosite încă din vechime. În antichitate ea era recomandată pentru înlăturarea **negilor** şi pentru bolile de **ochi.**

Denumită în limba latină *Chelidonium majus*; în popor i se mai spune: buruiană de cele sfinte, buruiană de pecingine, calce mare, crucea voinicului, iarbă negi, negelariță, iarba rândunelei. Rostopasca creşte la marginea drumurilor, lângă garduri sau ziduri pe locuri virane, în spaţiile verzi de lângă clădiri, îi plac locurile umbroase.

Frunzele verzi au formă asemănătoare stejarului, iar florile sunt galbene. Planta atinge înălţimea de 30-70 cm. Înfloreşte din aprilie până în octombrie. Planta rămâne chiar sub zăpadă în iernile mai blânde.

Se foloseşte planta întreagă şi rădăcina. Rostopasca se culege în lunile mai-iunie, iar rădăcina în martie (înainte de a înflori), precum şi în septembrie-octombrie.

Rostopasca are proprietatea de a calma durerile de ficat, având efect antispastic, asemănătoare papaverinei. Ea contribuie şi la creşterea secreţiei biliare, linişteşte **durerile de ficat.**

Sucul, de culoare portocalie, conţine mulţi alcaloizi cu proprietăţi asemănătoare cofeinei, morfinei şi cocainei. Planta trebuie folosită cu prudenţă, fiind toxică în cantităţi mai mari.

Sucul de la rostopască se foloseşte pentru cicatrizarea unor **boli de piele,** mai ales în cazurile de **tuberculoza pielii.** Pus pe **bătături** şi **negi,** acestea se usucă şi dispar. Acesta este motivul pentru care plantei i se mai spune „iarbă de negi".

Se cunoaşte efectul binefăcător pe care îl au cantităţile mici din sucul de rostopască asupra ochilor. De fapt oamenii au putut observa cum vulturii şi ulii care trăiesc din vânatul la sol, atunci când îşi pierd vederea, coboară pe pământ, caută rostopasca, zgârâie tulpinile cu ciocul şi îşi apropie ochii de sucul portocaliu de rostopască. Astfel le revine vederea.

Atunci când observăm că vederea ne slăbeşte, este bine să culegem frunzele de rostopască din partea superioară a plantei, le spălăm şi zdrobim codiţele de la frunze între degete şi aplicăm zeama către coada ochilor. Parcă se desprinde un văl de pe ochi şi vom vedea excelent. Atenţie, însă, se folosesc doar frunzele mai mici. Sucul bogat din tulpină este prea concentrat. Acest mod de a folosi rostopasca se recomandă pentru tratamentul **cataractei** şi al **vederii slabe.**

Pentru **calmarea durerilor de ficat,** se recomandă un amestec de ceai preparat din 20 grame de rostopască, 20 grame de mentă, 20 grame de roiniță şi 20 grame de turiță mare. Din acest amestec se pune o lingură la o jumătate de litru de apă clocotită. Se lasă timp de un minut, apoi se beau câte două înghiţituri înainte de fiecare masă.

Ceaiul de rostopască ajută atât în afecțiunile de ficat și **veziculă biliară**, cât și în **afecțiunile renale** și cazurile de **hemoroizi.**

Seva de rostopască aplicată extern poate conduce la vindecare în cazurile de **cancer al pielii, abcese pe pleoape** etc.

Și **întăriturile pielii cotului,** care de obicei sunt nu numai deranjante, dar și dureroase, pot fi tratate aplicând zilnic pe zona afectată suc proaspăt de rostopască.

Vinul cu rostopască este foarte eficace în tratarea **icterului.** Pentru prepararea lui se ia un litru de vin alb în care se pun 50 de grame de rostopască, atât flori, cât și frunze și rădăcini. Se lasă să se macereze timp de trei, patru ore, după care se poate începe tratamentul luând o lingură de vin cu rostopască din oră în oră. Având proprietatea de a curăța sângele și ficatul și o influență pozitivă asupra metabolismului, tratamentul cu rostopască nu poate avea decât rezultate din cele mai bune.

Rostopasca este utilă și în cazurile de **hidropizie, constipație, gută** și **reumatism**. Spasmele tractului intestinal cedează rapid la ceaiul de rostopască, acesta având efectul asemănător papaverinei.

Atenție însă, că depășirea cantității de o cană de ceai de rostopască pe zi poate provoca grețuri, vărsături și diaree.

Există și pericolul de paralizie a centrilor respiratorii. Consumul cu măsură nu a dat însă niciodată asemenea „deranjamente".

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță rasă de rostopască (frunze și flori) se opărește cu o cană cu apă clocotită, se lasă o jumătate de minut, se strecoară. Se iau câte o lingură de ceai înainte de fiecare masă.*

Ceai (decoct): *(pentru* ***calmarea durerilor de ficat****) 20 grame de rostopască, 20 grame de mentă, 20 grame de roiniță și 20 grame de turiță mare. Se folosește o linguriță din acest amestec la o cană (250 ml) apă clocotită. Se lasă un minut și se beau câte două-trei înghițituri înainte de fiecare masă.*

Suc proaspăt: *Frunzele și tulpinile proaspete se spală, se zdrobesc cu un făcăleț pe o planșetă de bucătărie sau se folosește un storcător electric. Sucul se folosește extern în* ***bolile de piele.***

Vin cu rostopască: *Într-o jumătate de litru de vin alb se pun cca 30 grame de rostopască (planta completă și rădăcină), se lasă două ore la macerat. Se bea la nevoie 1-2 înghițituri mici în afecțiunile* ***hepatice.***

ROZMARIN

Denumirea în latină, *Rosmarinus officinalis*; se mai numește popular și mirtin sau rojmalin.

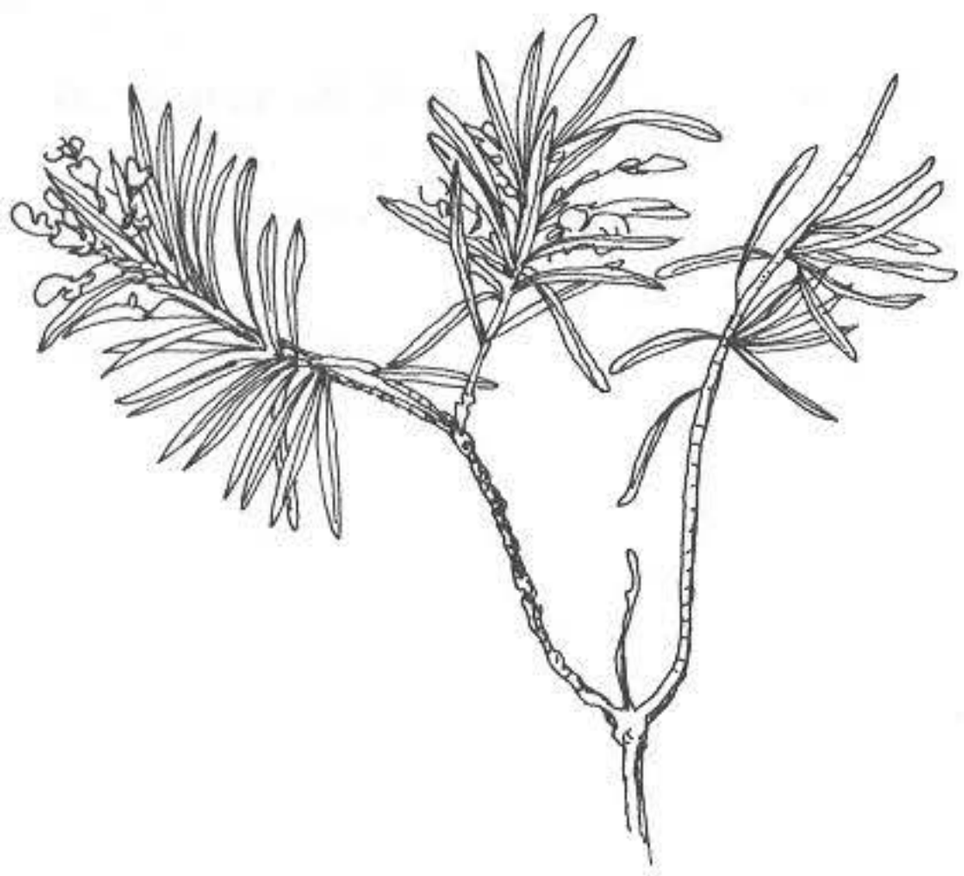
Este o plantă ce crește mai ales în grădini dar o întâlnim și în stare sălbatică. Crește sub formă de tufe înalte de 50-150 cm. Ramurile sunt verticale, frunzele dendroide, florile de culoare alb-violet până la albastru. Planta este originară din zona Mării Mediterane.

În Grecia antică planta era dedicată zeiței Afrodita, iar în casele romanilor se puneau coronițe din ramuri și flori de rozmarin pentru sporul și binele casei.

Se spune că atunci când Fecioara Maria a fugit în Egipt, și-ar fi pus mantia peste o tufă de rozmarin. De atunci rozmarinul are flori albastre și a fost binecuvântat de a ajuta într-o serie de boli și de a apăra pe oamenii ce-l au în grădină și în casă de duhurile rele.

Se pare că rozmarinul are și proprietăți afrodisiace, este o plantă a dragostei (de la Afrodita), a căsniciei, fiind în unele zone din Europa de sud-est nelipsit de la marile evenimente dintr-o familie: naștere, căsătorie sau deces.

Rozmarinul conține importante cantități de uleiuri eterice (cineol, camfor, pineol), substanțe amare și are o aromă foarte plăcută.



Ceaiul de rozmarin ajută în tratarea următoarelor afecțiuni: **balonări, iritații ale stomacului** și **intestinelor.** Vindecă **afecțiuni ale rinichilor, ficatului și inimii.**

În stare crudă rozmarinul se folosește ca plantă condimentară pentru preparatele din carne de pasăre sau pește.

Uleiul extras din rozmarin ajută la **crizele de reumatism** (se unge locul dureros de la articulații).

Dacă se pun frunzele proaspete de rozmarin într-o sticlă, se completează cu alcool rafinat de 38-40% și se lasă timp de 10-14 zile la loc călduros, se obține o esență deosebit de bună în cazurile de **extenuare, debilitate,** se iau câte 10-15 picături la o linguriță de zahăr, de 3-4 ori pe zi.

În stările de **oboseală fizică** sau **psihică** rozmarinul are un efect benefic: într-un vas cu o jumătate de litru de apă se pune un pumn cu frunze de rozmarin și două-trei frunzulițe de pelin, se lasă o cană din acest ceai pe nemâncate și una înainte de culcare. Liniștește organismul. Are în același timp un efect liniștitor asupra intestinelor.

Pentru a stimula sucul gastric se recomandă următoarea rețetă: se pun 30 grame de rozmarin (frunze și flori) la un litru de apă, se lasă la macerat timp de 2-3 ore. Se încălzește puțin, se strecoară și se beau câteva înghițituri înainte de fiecare masă.

Băile cu rozmarin vindecă **ulcerațiile** sau **eczemele** ce apar pe piele. Se pun patru mâini duble în 5 litri de apă, se încălzește până aproape de fierbere, se lasă cinci minute, apoi se strecoară și se folosește ca adaus pentru baie sau pentru comprese pe locurile de piele afectate de ulcerații sau eczeme.

Pentru combaterea **constipației,** se pune o lingură cu frunze și flori de rozmarin la o cană cu 250 ml apă clocotită, se lasă 1-2 minute apoi se beau 2-3 căni zilnic.

Acest ceai este bun și în tratamentul **cardiopatiilor ischemice** și al **tahicardiei.**

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O lingură cu rozmarin la o cană (250 ml) cu apă clocotită se lasă până la două minute, se strecoară, se bea de 2-3 ori câte o cană zilnic.*

Adaos pentru baie: *Patru mâini duble cu rozmarin se pun într-un vas cu 5 litri de apă rece. Se lasă o oră apoi se pune pe foc și se ține până ce dă în clocot. Se strecoară și se adaugă în apa pentru baie.*

Tinctură: *4 linguri cu plantă mărunțită (frunze și flori) se pun într-o sticlă, se toarnă alcool rafinat de 60% și se lasă zece zile să tragă. Se strecoară și se iau 6-10 picături pe puțin zahăr înainte de fiecare masă. Este un mijloc admirabil pentru tratamentul* ***artritelor, gutei*** *și* ***reumatismului.***

SALCÂM

Se numește științific *Robinia pseudacacia*, crește ca arbore în cele mai diferite zone de la șes până în zona de deal.

De la salcâm se folosesc florile, *Robiniae pseudacaciae flos.* Ele au un conținut bogat în ulei volatil, în robinină și acaciină.

În stare proaspătă, florile de salcâm plăcut aromate se folosesc în unele zone de la sate pentru umplutura de plăcinte.

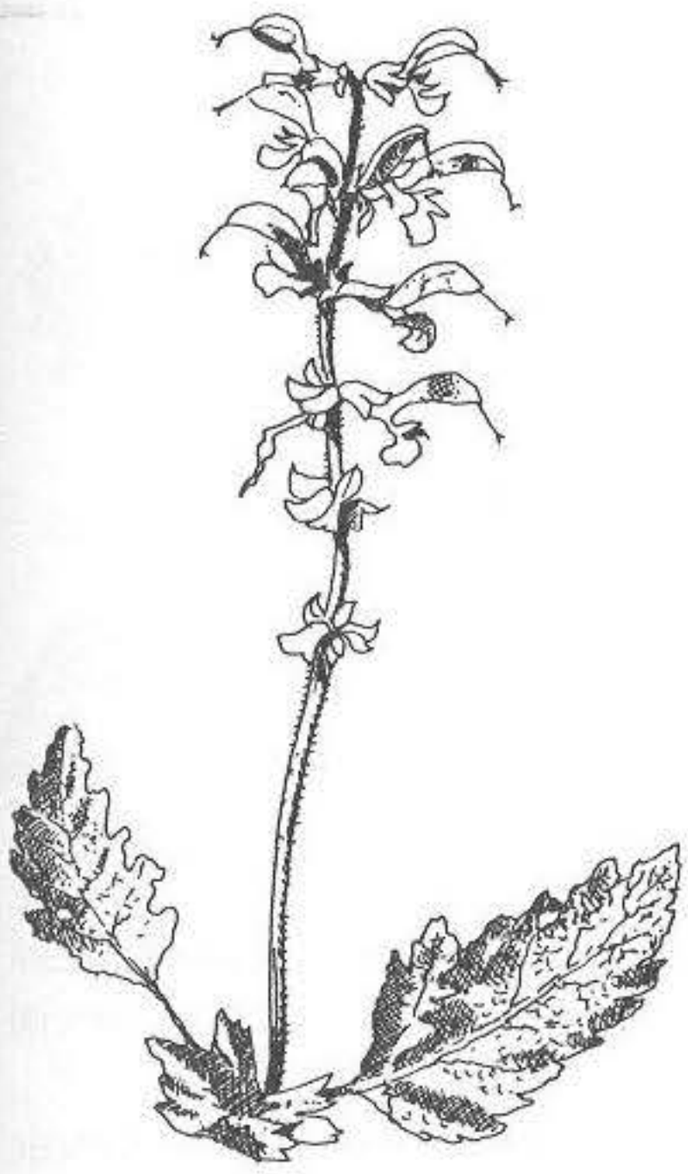
În stare uscată, florile de salcâm se folosesc sub formă de infuzie în tratarea următoarelor boli: **gastrite, pirozis** (arsuri la stomac) precum și în **afecțiunile de rinichi**. Are o acțiune antiacidă, în **afecțiunile stomacului,** fiind și **ușor calmant.**

Florile se culeg începând din lunile mai-iunie, se usucă la un loc umbros și se păstrează în pungi de hârtie.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită cu flori de salcâm (proaspete sau uscate) se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă un minut, apoi se strecoară și se bea câte o jumătate de cană înainte de fiecare masă.*

SALVIE



Denumită științific *Salvia officinalis,* această plantă medicinală crește sub formă de tufe înalte de până la 80 de centimetri. Îi plac zonele calcaroase și râpele. Încă din Evul Mediu era o plantă apreciată pentru mierea delicioasă produsă de albine în zonele cu salvie. Florile sunt fie albe, fie de culoare albastru spre violet. Înflorește în lunile iunie-iulie. Salvia este menționată în scrieri începând cu secolul IX. De atunci există obiceiul de a „capta sau fereca persoana iubită folosind salvia". Se găurea o frunză de salvie în trei locuri, se trăgeau prin orificiu fire de păr de la persoana iubită și se puneau la pragul de la intrare. Se spune că iubita (iubitul) venea și nu mai pleca.

Denumirile populare ale salviei sunt: jaleș, jaleș bun, salcâm boieresc, șalet.

Planta aceasta era indicată din vechime pentru tratamentul **hipertensiunii arteriale,** pentru **diminuarea secreției de lapte la femeile** ce înțărcau copii, pentru **stimularea menstruației** și pentru evitarea ciclurilor dureroase.

Salvia conține uleiuri eterice, substanțe amare și rășini. Are un gust puțin amărui.

În popor se spune: „dacă treci pe lângă salvie, scoate-ți pălăria și onoreaz-o!" Aceasta spune mult despre respectul pe care oamenii din popor îl au față de această plantă.

În centrul utilizării sale, salvia este indicată ca mijloc de a **opri transpirațiile nocturne.** Dacă se bea cu regularitate de persoanele în vârstă, evită **atacurile de apoplexie** și ajută în **vindecarea parezelor.** Salvia este indicată în combaterea **crampelor stomacale,** a **spasmelor,** a **durerilor de coloană vertebrală**, a cazurilor de **hipertiroidism.** Totodată elimină **tremurăturile articulațiilor.**

Pentru cazurile de **îmbolnăvire ale aparatului respirator,** al **cavității bucale, laringite** și **faringite, dispnee, amigdalite,** este indicat ceaiul de salvie.

Salvia are întrebuințări multiple în bolile stomacului și intestinului, **diaree, ulcer stomacal, balonări, secreție stomacală abundentă, lipsa poftei de mâncare.**

Combate orice **stări de inflamare în zona ficatului, veziculei biliare** și **rinichilor.**

Pentru **rănile purulente** ajută compresele cu salvie.

Planta trebuie culeasă numai în lunile mai și iunie, în zilele însorite, imediat după orele de prânz.

Pentru bolnavii de **diabet,** salvia împreună cu tecile de fasole, frunzele de afin și florile și frunzele de țintaură, constituie un ceai de bază.

Contra **transpirației nocturne** se poate prepara un ceai minunat din 20 de grame de salvie, crețișoară și coada calului. Același ceai cu salvie, dar de data aceasta în amestec cu coada șoricelului și obligeană, și câte o lingură de bitter suedez luate zilnic ajută la îndepărtarea **tulburărilor căilor digestive.** Pentru **a crește pofta de mâncare**, se va consuma un ceai de salvie, coada șoricelului și țintaură.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *Două lingurițe vârfuite cu frunze de salvie se opăresc cu o cană (250 ml) de salvie. Se lasă un minut, apoi se strecoară. Rația zilnică este de două căni cu ceai de salvie.*

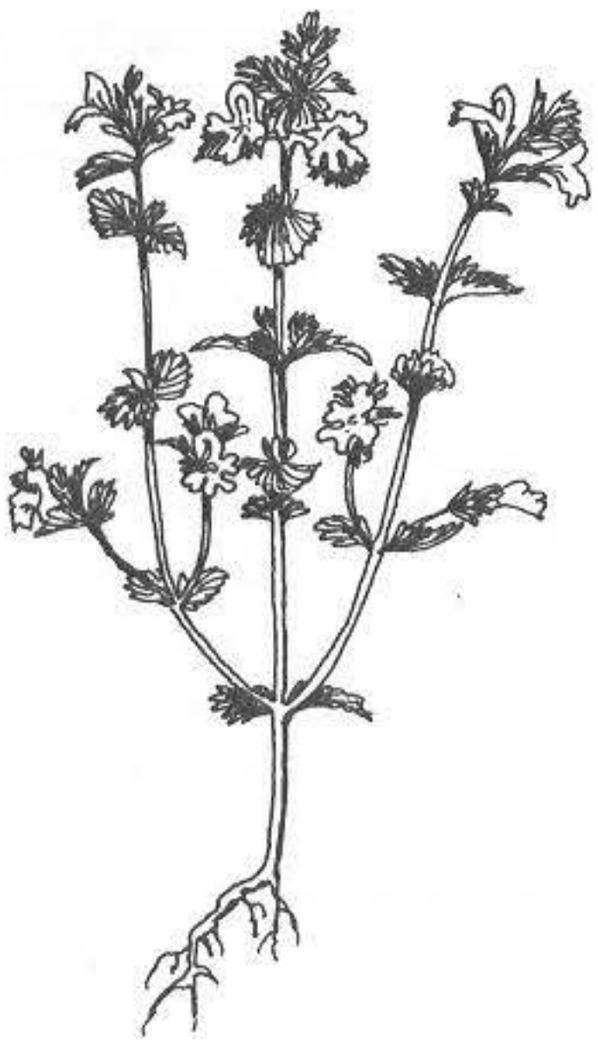
Gargară: *O lingură de salvie la o cană cu apă clocotită. Se lasă un minut, se strecoară și se folosește ca gargară pentru* ***afecțiunile cavității bucale.***

Oțet cu salvie: *Într-o sticlă se pun flori și frunze de salvie proaspăt culese. Se toarnă apă, oțet natural (din vin sau de mere) până se acoperă nivelul plantelor. Se pune sticla la loc călduros și însorit și se lasă timp de două săptămâni. Se folosește ca frecție în cazul îmbolnăvirilor de lungă durată.*

Băi de șezut: *Într-un vas cu cinci litri de apă rece se pun două mâini duble cu frunze și flori de salvie. Se lasă 8-10 ore la macerat. Apoi se încălzește amestecul până aproape de fierbere. Se strecoară și se adaugă în apa pentru baie. Apa trebuie să acopere zona rinichilor. Durata băii este de 20 de minute. După baie, corpul nu se șterge, se îmbracă un halat gros de baie și se trece la pat pentru a transpira timp de o oră.*

Aceste băi se recomandă pentru stările de ***astenie nervoasă*** *și pentru femeile cu afecțiuni la* ***uter*** *și* ***ovare.***

SILUR



Această plantă (destul de rară) se numește în latină *Euphrasia officinalis* iar denumirea germană de „Augentrost" precizează de fapt domeniul principal de folosire al plantei: *Augen* (ochi), *Trost* (grijă, alinare), deci o plantă specializată în tratamentul bolilor de ochi. Florile albe de silur, în special partea inferioară, au forma unei pleoape de ochi.

Planta este perenă, crește înaltă de 10-15 cm. Florile albe sau ușor violete au un aspect deosebit. Crește între ierburile din pajiști și livezi. Înflorește în lunile iunie până în prima jumătate a lunii octombrie. Se culeg în scopuri medicinale florile și frunzele.

În scrieri vechi, cum ar fi „Grădina sănătății" (1485), sau în manuscrise și mai vechi, se povestește cum silurul era cunoscut încă din vremea când Domnul Iisus umbla cu apostolii prin Ierusalim.

În Evul Mediu, țăranii îi spuneau popular „lupul livezilor" și „hoțul laptelui" deoarece credeau că planta „fura" ierburilor apa și substanțele nutritive.

Conținutul bogat în substanțe mai rare (din plante) cuprinde: aucubină, eufrasidă, alcaloizi și tanini.

Planta se culege în timpul înfloririi și se găsește și în farmacii sub numele de *„Herba euphrasiae"*. O linguriță vârfuită din silur se opărește o cană cu 250 ml apă clocotită, se lasă

cinci minute, se strecoară și se folosește pentru băi la ochi (cu ajutorul unui pahar special pentru băi la ochi pe care îl cumpărați în magazinele de tehnică medicală).

Este un „medicament" de neînlocuit pentru tratamentul **inflamațiilor de la ochi, oboseala ochilor, alunițe pe pleoape**.

În farmacii sau drogherii găsiți și soluții diluate de silur pentru tratamentul bolilor de ochi.

Nu uitați însă, că din ceaiul descris mai sus folosiți doar o jumătate de cană la 200 ml apă fiartă și răcită pentru a face spălături la ochi.

Ceaiul (infuzia) de silur este bună și pentru tratamentul **tusei** și **stărilor de răgușeală** și **laringite.**

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită de silur se opărește cu o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă cinci minute apoi se strecoară.*
Pentru cazurile de ***tuse, laringită*** *și* ***răgușeală,*** *se bea o cană pe zi.*
Pentru băi și spălături la ***ochi,*** *se diluează infuzia cu apă fiartă și răcită (jumătate cană ceai, jumătate apă).*

SOC

Socul (negru) crește ca o tufă înaltă sau pom, atingând înălțimea de 7 metri. Denumirea latină: *Sambucus nigra,* popular se numește soc negru.

Ramurile sale au un miez alb, pufos, florile (înflorește în iunie-iulie) au o culoare albă spre gălbui, emanând un miros puternic aromat. Fructele, sub formă de bobițe de culoare neagră, cu miros puternic aromat și gust dulceag și ușor astringent apar în lunile august-septembrie.

Florile de soc conțin un ulei volatil ce dă aroma specifică, zahăr, mucilagii, colină, sambunigrină etc. Ele au proprietatea de a provoca **transpirații abundente** ceea ce le face utile sub formă de ceai sau suc pentru tratamentul afecțiunilor de **gripă, răceală, bronșită,** ele contribuie la **scăderea febrei**.

În același timp, datorită diurezei, ceaiul din flori de soc influențează prin proprietățile diuretice: **guta, reumatismul, bolile de rinichi** și **vezică urinară.** Ceaiul din flori de soc are și proprietăți ușor laxative, ceea ce favorizează eliminarea de toxine și a apei din țesuturi, efect deosebit în tratarea **obezității.**

Fructele conțin zahăr și acizi organici (acid malic, citric și tartric), vitaminele A și C. Se folosesc atât sub formă de ceai (infuzie sau decoct) dar și suc din fructele de soc preparat cu sau fără alcool. Siropul din fructe de soc (1 litru suc de fructe și 2 kilograme de zahăr și 50 grame de flori de soc uscate) este bun pentru combaterea **stărilor de oboseală, stres** și în **reumatism.**

În vechime, începând cu Evul Mediu, era tradiția ca în curtea fiecărei gospodării țărănești să fie și un pom de soc negru. Se spunea că apără de duhurile rele, de boli, iar florile și fructele erau medicamente larg răspândite. Pentru a conserva un asemenea pom, se spunea că atunci când este tăiat socul, va trebui să moară un membru al familiei.

Din florile de soc se prepară și în zilele noastre o băutură răcoritoare aromată și plăcută la gust. Florile se pun cu puțină apă, zeamă de lămâie și zahăr la macerat. Se formează prin fermentație un acid care îi dă un gust deosebit.

Ceaiul din florile de soc are și efect de curățire a sângelui. În bolile specifice copiilor se recomandă ceaiul de soc în îmbolnăvirile cu **pojar** sau **scarlatină.** Socul accelerează trecerea erupțiilor.

În multe sate din Austria și Germania se mai prepară o supă delicioasă cu fructele de soc, este foarte bună pentru tratamentul **afecțiunilor de stomac** și **rinichi.**

Sucul proaspăt din fructele de soc combate **nevralgiile** și **sciatica.**

Din frunze se obține un ceai diuretic, iar coaja de soc este puternic diuretică, provoacă vărsături și puternic laxativă.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *Cu puternic efect sudorific: două linguriţe vârfuite cu flori de soc la 250 ml apă clocotită. Se lasă cinci minute apoi se bea de două ori pe zi câte un pahar.*

Macerat (cu proprietăți laxative): *O linguriță de fructe proaspete (sau o jumătate de linguriță de frunze uscate se pune într-o cană (250 ml) cu apă rece se lasă peste noapte, dimineața se încălzește și se bea pe stomacul gol. Combate* ***constipația.***

Sirop: *Se storc fructele proaspete, se strecoară și se amestecă 1 litru de suc proaspăt cu 2 kg zahăr, se pune la fiert. În timp ce fierbe se amestecă și se adaugă un pumn de flori uscate pentru aromă.*
Siropul este bun pentru tratamentul cazurilor de ***răceală,*** *în bolile de* ***rinichi, gută*** *și* ***reumatism.***

Adaos pentru baie: *Din patru pumni de flori de soc macerate în 4 litri apă rece (timp de 8 ore) se obține un extract folosit pentru comprese pe* ***furuncule*** *și* ***abcese*** *(fluidifică puroiul) și calmează durerile.*
Ca adaus în băile de șezut, ajută în combaterea stărilor de ***stres*** *și* ***nervozitate.***

SPLINUŢĂ

Denumită în latinește *Solidago virgaurea,* această plantă medicinală se mai numește în popor: floare boierească, mănunchi, smeoaică, splinariță sau vargă de aur.

Planta atinge înălțimi de 60-100 cm, frunzele sunt de formă eliptică, îngustându-se spre vârf. Florile sunt de culoare galbenă. Planta înflorește din iulie până în octombrie. Este și perioada în care se culege. Splinuța crește pe pajiști luminoase, livezi, la marginea pădurilor, pe terenurile bogate în calcar.

O specie a splinuței (*Solidago canadensis*) a fost adusă în Europa de abia în secolul XIX-lea, ea fiind folosită de pieile roșii pentru vindecarea **mușcăturilor de șarpe, insecte** sau a **mușcăturilor de** diverse **animale.**

Planta conține: ulei de camfor, tanini, saponine, rutină etc.

Cel mai bine este să culegeți frunzele de splinuță înainte ca planta să înflorească. Se usucă la loc umbros.

Splinuța preparată sub formă de ceai are **efecte diuretice,** ajută la rezolvarea cazurilor de **nisip** sau **piatră la rinichi** și **vezică urinară.**

Substanțele ce le conține erau folosite în Evul Mediu pentru vopsitul lânei. În funcție de adaosul de alaun, sulfat de fier sau cupru, se obțineau culorile galben, galben auriu sau verde măsliniu.

O rețetă din vechime spune că se pune vin alb la fiert (un litru) apoi se presară doi pumni cu flori și frunze de splinuță. Se strecoară și se bea câte o jumătate de pahar (50 ml) de trei ori pe zi. Contribuie mult la eliminarea nisipului sau pietrelor de la rinichi.

Ceaiul de splinuță (infuzie) este indicat în tratamentul tuturor **afecțiunilor și bolilor de rinichi și vezică.**

Un pacient diagnosticat ca având o **scleroză renală** care se manifesta prin oboseală la cel mai neînsemnat efort și transpirație abundentă, după un tratament făcut timp de trei săptămâni cu câte trei căni de ceai de splinuță pe zi și-a revenit la normal.

Bolnavii de **reumatism** este bine să bea cât mai mult ceai de splinuță.

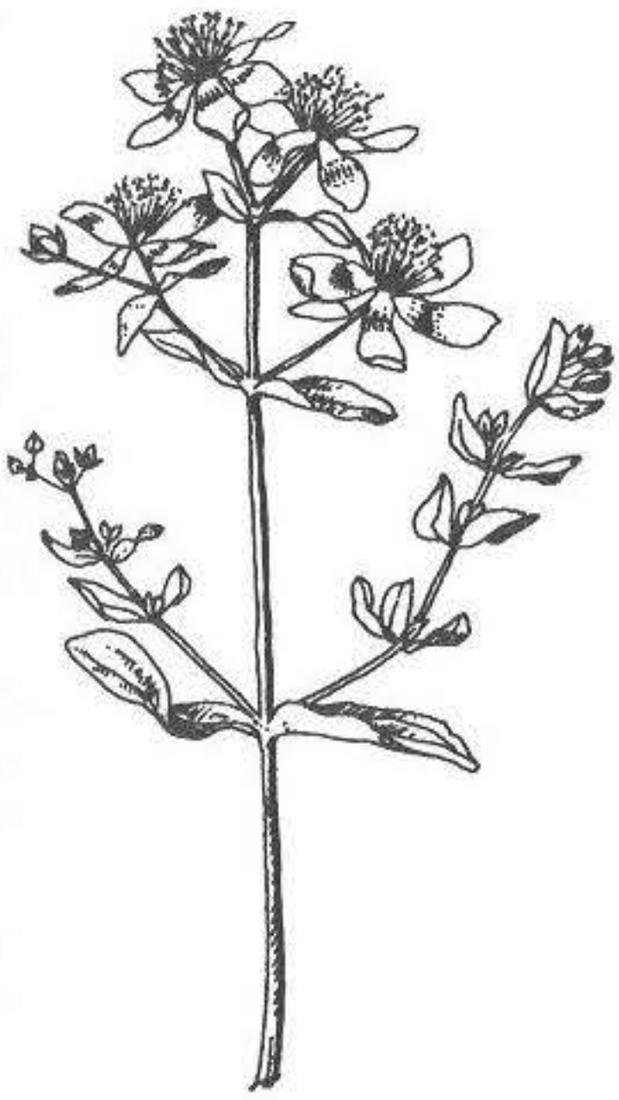
În situațiile unor stări sufletești încordate în familie (pierderea unui om drag, emoții în preajma examenelor, obținerea unui serviciu etc.) recomand cu căldură ceaiul de splinuță. El este admirabil în asemenea **stări nervoase.**

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită cu frunze și flori de splinuță se opăresc cu o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă până la un minut, se strecoară și se beau 2-3 căni zilnic.*

Amestec de ceai: *O linguriță de splinuță, una de drăgaică și una de urzică moartă se opăresc cu 500 ml apă clocotită. Se lasă un minut, se strecoară, se beau câte 2 căni zilnic în toate bolile de* ***rinichi.***

SUNĂTOARE



Această plantă cunoscută pentru efectele sale tămăduitoare în întreaga lume, crește la margine de drum, lângă calea ferată, pe pajiștile de munte și la margine de păduri, peste tot unde terenul nu este prea umed.

Denumirea latină: *Hypericum perforatum*. Germanii îi spun Johanniskraut (Planta Sfântului Ioan). Legenda spune că Apostolul Domnului, Ioan, a cules planta stropită de sângele lui Iisus chiar de sub crucea pe care era răstignit Mântuitorul.

În România, planta are diferite denumiri, în funcție de regiune: buruiană de năduf, crucea-voinicului, floarea lui Ioan, hamei de pământ, sburătoare, sunaică, pojarniță.

Pe tulpina lungă și puternic ramificată cresc flori galben-aurii. Dacă se zdrobește o tulpină, curge o sevă de culoare roșie ca și culoarea sângelui Domnului Iisus Hristos.

Se culege întreaga plantă, dar cel mai des utilizate sunt florile. Perioada optimă este din iulie până în august. În zonele de munte, august-septembrie.

Conține uleiuri eterice, substanțe amare, tanin. În florile proaspete se găsește hypericină (nume de la Hypericum).

Planta s-a mai numit în vechime „Samariteanul milostiv" pentru puterea de a vindeca **rănile** cele mai capricioase.

Se folosește în tratamentul **durerilor de cap,** în stările de **irascibilitate, tulburări de somn, astenie nervoasă.** Foarte bune rezultate a dat în ameliorarea **nevralgiilor de trigemen.**

Pentru bolile specifice copiilor, ajută în tratarea **enurezisului,** a **stărilor de agitație**.

Uleiul de sunătoare, preparat din flori este folosit pentru vindecarea **arsurilor,** pansarea **rănilor întinse,** a urmărilor dureroase ale **fracturilor,** a **arsurilor de la soare.**

Ceaiul de sunătoare este un mijloc „clasic" de vindecare a **bolilor de ficat** și **fiere, hemoroizi, tulburări digestive, ulcer gastric** și **duodenal.** Și în cazurile de **dizenterie** sau în **diareele cronice,** sunătoarea are un efect binefăcător.

Pentru cine are copii, mici, nu trebuie să-i lipsească din casă ceaiul și uleiul de sunătoare.

Orice stări de **colici** cedează dacă abdomenul copilului este masat cu puțin ulei de sunătoare.

Tot uleiul de sunătoare, combinat însă și cu ceai de sunătoare băut zilnic poate ajuta la închiderea unei **ulcerații.** Și **hematoamele** tratate cu ulei de sunătoare dispar în cel mai scurt timp.

La **dereglările de ciclu menstrual** la femei, ceaiul de sunătoare, combinat cu traista ciobanului, dă efecte uimitoare.

Mod de folosire:

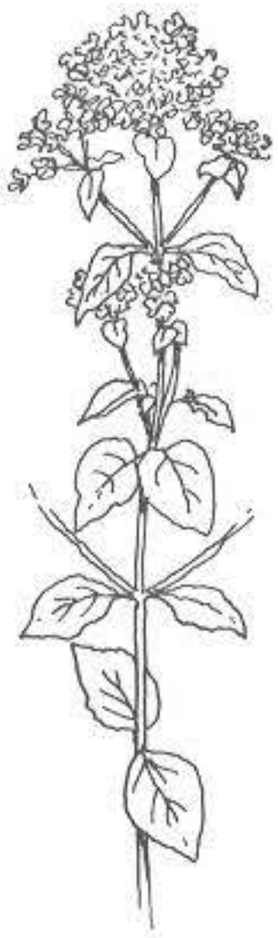
Ceai de sunătoare: *o linguriță vârfuită de plante de un sfert de litru de apă clocotită, se lasă să stea până la un minut, apoi se strecoară și se beau 2-4 căni de ceai, zilnic.*

Ulei de sunătoare: *florile proaspete de sunătoare se pun într-o sticlă, se toarnă ulei de floarea soarelui sau ulei de măsline până se acoperă cantitatea de flori. Sticla va sta 2-3 săptămâni la loc însorit până ce se colorează în roșu. Apoi uleiul se strecoară și se păstrează în sticle de culoare închisă.*
Cine are posibilitate, poate folosi uleiul de in. În acest caz, uleiul se folosește cu succes la tratamentul ***arsurilor.***

Tinctură: *se pun florile de sunătoare într-o sticlă, se toarnă alcool rafinat în concentrație de 38-40° și se lasă la loc însorit 15-30 de zile.*
Se folosesc 5 picături de trei ori pe zi în tratamentul afecțiunilor ***digestive.***

Băi de șezut: *într-un vas de 5 l se pun plante întregi de sunătoare la macerat în apă rece. A doua zi se pune la fiert, după ce a dat în clocot se adaugă la apa pentru baie. Durata băii este de 20 de minute după care corpul nu se șterge, se îmbracă un halat pentru baie, se stă în pat timp de o oră.*
Aceste băi aduc alinare în cazurile de ***lumbago,*** *de* ***reumatism*** *și* ***sciatică.***

ŞOVÂRV



Această plantă, denumită științific *Origanum vulgare*, crește sub formă de tufe înalte de 30-80 cm, are tulpini subțiri dar foarte solide, frunzele de formă eliptică, ascuțite la capăt, cu florile de culoare roz-purpuriu.

Planta se caracterizează prin faptul că atât frunzele, tulpinile sau florile, dacă sunt zdrobite între degete emană un miros plăcut și aromat.

Înflorește în perioada iulie-septembrie. Șovârvul crește în locuri însorite și uscate.

Se folosește planta proaspătă sau uscată. Datorită conținutului bogat în uleiuri eterice, substanțe amare și tanine este foarte utilă în tratamentul **bolilor de stomac** și **intestinelor.** Șovârvul se folosește ca și măghiranul (cu care este înrudit și are aceleași proprietăți aromatice) în bucătărie ca plantă condimentară foarte apreciată în prepararea sosurilor, supelor, salatelor, mâncărurilor cu carne, a celor cu paste făinoase și pentru pizza. Dacă pomenim numai denumirea în limba italiană a șovârvului - origano, nu trebuie să fim mirați că aceasta este planta condimentară tradițională pentru orice variantă de pizza.

Ca plantă medicinală, șovârvul se folosește pentru tratamentul afecțiunilor stomacului și intestinelor, are un efect spasmolitic. În bolile specifice copiilor se recomandă pentru tratamentul **tusei convulsive.**

Știu că în zonele puternic catolice nu există vreo procesiune de Sfânta Maria la care fetele să nu poarte buchete de șovârv.

Planta uscată la umbră, se folosește sub formă de ceai (infuzie) în cazurile de **balonări, tulburări menstruale, crampe intestinale.** Ca aplicație externă folosește pentru gargară în **infecțiile cavității bucale,** spălări și comprese umede în cazul **eczemelor pielii.**

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită cu șovârv, la o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară și se bea câte o cană înainte de mesele principale.*

Ceai (macerat): *Doi pumni cu plantă proaspătă se pun la trei litri de apă rece, se lasă câteva ore, apoi se încălzește până aproape să dea în clocot, se strecoară și se folosește pentru comprese umede pe locurile cu* ***eczeme.***

TALPA GÂȘTEI

Această plantă este cunoscută încă din antichitate fiind folosită pentru tratarea **afecțiunilor cardiace.** Denumirea în limba latină *Leonurus cardiaca*, se observă că include și cuvântul „*cardiaca*", legat de puterea tămăduitoare în bolile de inimă.

Planta face parte din familia lamiaceelor.

La noi planta are diferite denumiri, în funcție de regiune. Astfel îi se spune laba gâștei, iarba gâștelor, iarba inimii, cione, somnișor, creasta cocoșului

Planta crește până la înălțimea de 100-150 cm, are o tulpină de formă pătrată, în secțiune. Frunzele au forma asemănătoare cu laba de gâscă. Preferă zonele de lângă garduri, ziduri și nu crește la altitudini mai mari de 600 m deasupra nivelului mării. Înflorește din iunie până în septembrie, având flori mici de culoare albă sau roz. Astăzi, planta se găsește din ce în ce mai rar în natură. În schimb pe lângă gardurile din grădini se mai găsește în cantități suficiente. Se înmulțește ușor și este admirabil de a avea una-două tufe de talpa gâștei în grădină.

Ca substanțe active conține: substanțe amare, tanin, flavonoide, uleiuri eterice și alcaloizi, ca leunucardina (ce au efect de liniștire asupra inimii).

Planta se culege din iunie până în septembrie și se usucă la loc umbros.

Se folosește sub formă de infuzie, atât separat cât și în amestec cu păducel, coada șoricelului și roiniță, intrând în compoziția ceaiului cardiac.

Încă pe vremea romanilor se folosea ceai de talpa gâștei în tratarea afecțiunilor cardiace. Și în Evul mediu planta era cunoscută de medicii de la curțile europene.

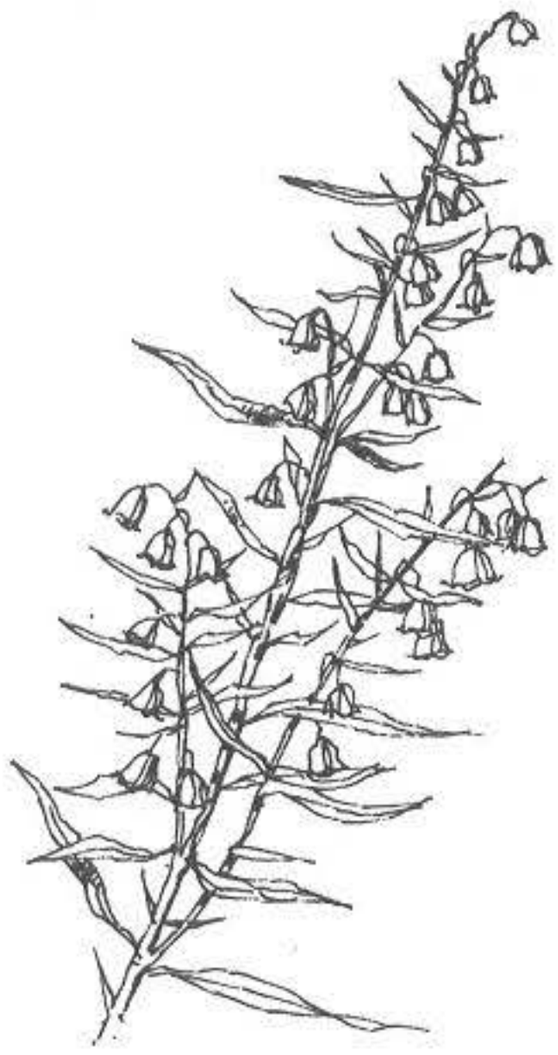
Remarcabil este efectul ceaiului de talpa gâștei, băut câte trei căni pe zi, în combinație cu ceaiul de păducel, câte două căni pe zi, în tratarea **spasmului cerebral însoțit de pareză parțială.** Aplicat acest tratament imediat după producerea spasmului cerebral, deși pare incredibil, totuși în decurs de trei, patru zile pacientul poate să-și revină la normal și să-și miște din nou mâna.

Trebuie însă menționat că nu este indicat să se bea timp îndelungat mai mult de o cană pe zi, deoarece planta acționează ca un adevărat drog.

Mod de folosire:

Ceai: *se prepară dintr-o linguriță vârfuită de plantă la o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă până la un minut apoi se strecoară și se beau 1-2 căni pe zi.*

Tinctură: *se pun vârfurile plantei (frunze și flori) într-o sticlă, se acoperă cu alcool rafinat 38-40°, se lasă la loc luminos timp de 2 săptămâni, apoi se strecoară și se păstrează în sticluțe mici de culoare închis. Persoanele cu* ***afecțiuni cardiovasculare,*** *este bine să folosească de trei ori pe zi câte cinci-zece picături pe o bucățică de zahăr.*



TARHON

Această plantă condimentară ce crește prin grădini este foarte cunoscută în zonele centrale ale Europei, în America de Nord și în Asia.

În latină se numește *Artemisia dracunculus*, în germană „Estragon", iar interesante sunt denumirile în limba spaniolă, „Tarragon", iar în limba arabă „tharhun" ceea ce a devenit mai târziu „tarcon". Iată cât de apropiate sunt aceste ultime trei denumiri cu cea în limba română, tarhon. Popular, se mai numește și dracon, matricea, taracon, tărăhană.

Este o plantă de cultură, care poate atinge înălțimi de 50-100 cm. Emană o aromă puternică, specifică. Frunzele sunt lunguiețe, ascuțite. Înflorește în grădini în perioada august- octombrie.

Tarhonul este originar din Asia Centrală, dar a fost găsit în stare sălbatică și în America de Nord. Chinezii îl pomenesc prima dată în anul 2000 înainte de Hristos. În Evul Mediu, arabii foloseau tarhonul atât ca plantă condimentară, cât și ca plantă medicinală. Începând cu secolul XIII-lea este preluat de italieni din Franța. Astăzi nici una din bucătăriile tradiționale din Italia sau Franța nu poate fi concepută fără a folosi această plantă. Interesant este faptul că în timpul Regelui Soare din Franța, Ludovic al XIV-lea, directorul grădinilor sale, Jean de la Quintinie, a luptat pentru cultivarea cât mai largă a tarhonului în grădinile palatului.

Tarhonul conține uleiuri eterice, substanțe amare și tanini.

Frunzele de tarhon s-au folosit încă în secolul al XVII-lea în scopul eliminării apei din corp (efect diuretic), ca stimulent al digestiei. Ca plantă condimentară este folosit până astăzi în sosuri (sos Béarnaise), în diverse preparate de carne sau cartofi, preparate de pește, supe și ciorbe. Pentru conservele de castraveți, tarhonul este nelipsit. În afara folosirii sub formă de ceai în **afecțiunile stomacului și intestinelor,** tarhonul are o proprietate remarcabilă.

Pus la macerat în oțet și apoi aplicat sub formă de comprese la articulațiile de la mâini și glezne, reduce puternic **febra.** În special pentru copii (de la sugari până la adolescenți) dar și la persoanele în vârstă, tarhonul conduce la reducerea naturală a temperaturii corpului cam cu 1-2 grade pe oră. Față de preparatele medicamentoase de sinteză care scad febra, dar care au efecte negative asupra stomacului-rinichilor sau ficatului, tarhonul nu dă naștere la fenomene dăunătoare.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită la o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară și se beau câteva înghițituri înainte de fiecare masă.*

Esență (în oțet): *Într-o sticlă se introduc frunze de tarhon proaspăt culese. Se toarnă oțet din vin sau oțet din mere, se lasă o săptămână la loc luminos. La nevoie cu acest oțet cu tarhon se pun comprese la încheieturile de la mâini sau de la picioare.*

TĂTĂNEASĂ

Această plantă este una din cele mai valoroase având proprietăți unice ce o fac de neînlocuit în unele boli grave cum ar fi **ulcerul stomacal, cancerul la stomac** sau **inflamațiile articulare.**

Denumirea latină este de *Symphytum officinale,* popular i se mai spune buruiana lui Tatin, barba tatei, boracioc, lutatină, nădai, tatană, rădăcină neagră.

Planta crește prin locuri umede, prin vii, pe lângă drumuri, șanțuri, pe lângă garduri etc. Planta este multianuală și poate atinge înălțimi de 80 de centimetri.

Tulpina este păroasă, aspră, frunzele lunguiețe, ovale, aspre și ascuțite la vârf. Florile, de forma unor clopoței, au culoarea alb-roșie spre violet, apar în perioada mai-iunie. Rădăcina este puternică, în exterior de culoare neagră maronie iar în interior albă spre galben. Rădăcina plantei fiind adânc fixată în pământ, tătăneasa nu poate fi ușor distrusă. Rădăcinile se scot primăvara (înainte de a înflori) sau mai ales toamna, fiind necesară o cazma cu muchiile ascuțite.

Rădăcina de tătăneasă conține ulei volatil, alantoină (principiul activ de bază care dă plantei proprietăți hemostatice și cicatrizante, foarte utile în tratamentul ulcerului stomacal), apoi mucilagii, tanin și alte substanțe.

De remarcat că rădăcina de tătăneasă trebuie bine uscată la 40° - 60°, din ea se poate obține o făină, foarte utilă în tratamentul multor boli. Se folosesc și frunzele de tătăneasă, fie în stare proaspătă, fie uscate.

În scrierile vechi, se pomenește despre tătăneasă ca o plantă folosită încă din Evul Mediu la tratamentul **fracturilor osoase.** Numele sub care întâlnim planta în scrierile vechi este *comfrey* (lat. conferre = a înădi, a îmbina), denumire ce se folosește și astăzi în limba engleză.

Cunoscuta Hildegard von Bingen, una din personalitățile ce s-a ocupat în vechime cu plantele medicinale, când se referă la tătăneasă îi spune *„Consolida”*.

Tot ea recomandă frunzele de tătăneasă împreună cu miere de albine și făină pentru prepararea unui „cozonac” pentru bolnavii de **plămâni.**

De menționat că tot încă din vechime pulberea obținută din rădăcină uscată de tătăneasă se folosește în tratamentul **rănilor greu vindecabile, striviri, loviri, luxații,** în combaterea **durerilor** de orice natură ce apar **la articulații.**

Din numeroasele boli ce se pot trata și vindeca cu tătăneasă, menționez: **bolile de plămâni** și ale **căilor respiratorii, hiperaciditatea stomacului, tuse, spasme musculare.** Are o influență deosebită asupra substanței oaselor încât **fracturile** se vindecă rapid și fără probleme. Cicatrizează mucoasa stomacului, ceea ce face ca **ulcerul stomacal** să se vindece.

Îmi amintesc de cazul unui pacient mai în vârstă care acuza dureri puternice de stomac. Îngrijorat de starea sa, s-a prezentat la un control medical iar medicii l-au declarat suspect de cancer, propunându-i să-l opereze. Înainte de a se decide să se lase operat, bolnavul, a hotărât să încerce totuși întâi și „leacurile bătrânești” și a urmat un tratament cu ceai din tătăneasă, gălbenele și troscot. După numai o săptămână de tratament deja a început să se simtă mult mai bine, apoi treptat s-a vindecat total de **ulcerul gastric** pe care-l avea de fapt. Dar chiar și în cazul unui **cancer stomacal** ceaiul din frunze și flori de tătăneasă băut câte trei căni pe zi reușește să aline complet durerile și să încetinească mult evoluția bolii.

Pentru o transpirație puternică și pentru **eliminarea urinei (diureză)** se folosește o lingură vârfuită cu flori și frunze de tătăneasă la o jumătate de litru de apă clocotită.

Pentru tratamentul **rănilor ce se vindecă greu** și care au o întindere mai mare, se pun zilnic comprese obținute din rădăcină, flori și frunze de tătăneasă, care se fierb în lapte.

Atenție, orice ceai preparați din tătăneasă, nu se folosesc vase metalice!

Dacă se pun doi pumni cu tătăneasă într-un litru de apă și se aduce aproape la punctul de fierbere, cu acest lichid se spală de trei ori pe zi fața, obținându-se un ten frumos, impuritățile de pe piele, **acneea,** dispar.

Din rădăcina bine uscată și pisată într-un mojar (piuliță) se obține o pulbere care se pune pe **rănile** proaspete și **purulente.** În paralel se va lua zilnic o jumătate de linguriță de pulbere de rădăcină de tătăneasă într-un pahar cu lapte.

Explicația de ce tătăneasa vindecă așa de repede și bine rănile o găsim în faptul că ea conține auxină, o substanță ce dizolvă secrețiile ce se formează în răni, conducând la o vindecare de profunzime și rapidă.

Dacă pe o rană chiar și mai veche, care nu se vindecă de mai mult timp, se pune pulbere din rădăcină de tătăneasă uscată, rana începe să se închidă treptat și să se vindece după numai o săptămână de tratament deja.

Alifia de tătăneasă poate fi folosită cu succes în tratarea **durerilor din gambe,** din zonele în care s-au format varice.

În cazul **inflamației articulațiilor genunchilor** pot fi folosite comprese cu terci din făină de rădăcină de tătăneasă, sau cu frunze de tătăneasă opărite cu apă clocotită, legate apoi strâns pe genunchi cu ajutorul unei bucăți de pânză curată.

Pentru **contuzii, loviri, fracturi,** de un real folos este tinctura din rădăcină de tătăneasă. Se pun comprese cu această tinctură pe zonele afectate.

Mai trebuie amintit că din frunzele de tătăneasă se prepară un adaos pentru baie (băi de șezut sau băi complete) foarte bune în tratamentul următoarelor afecțiuni și boli: **dureri reumatice, artrită, irigație defectuoasă, discopatie, varice, fracturi în convalescență.**

Mod de folosire:

Ceai (macerat la rece): *Două lingurițe cu rădăcină de tătăneasă rasă mărunt, se pune într-o cană (250 ml) cu apă rece. Se lasă peste noapte la macerat. Dimineața se încălzește ușor, se strecoară. Ceaiul se bea pe tot parcursul zilei cu înghițituri mici.*

Amestec de ceai (pentru ulcer stomacal): *Se amestecă 100 grame frunze de tătăneasă, 50 grame gălbenele și 50 grame troscot. Se pune o linguriță vârfuită din acest amestec de ceai într-o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă trei minute. Se beau trei cești într-o zi. Calmează durerile și vindecă* ***ulcerul gastric****.*

Comprese cu terci (din făină de rădăcină de tătăneasă): *rădăcinile bine uscate (la 40° - 60°C) se macină fin (de exemplu într-o râșniță mai veche pentru cafea). Se pune o lingură din această făină într-o cană (nu metalică!) se pune apă foarte fierbinte și câteva picături de ulei de floarea soarelui. Se amestecă cu o lingură (sau spatulă) din lemn. Amestecul acesta sub formă de terci se pune pe pânză curată și în stare caldă se aplică pe locurile dureroase ale* ***articulațiilor****, sau în zone unde a fost o* ***fractură*** *de os.*

Comprese (cu frunze proaspete): *Se spală bine un pumn de frunze proaspete de tătăneasă, se zdrobesc cu un făcăleț pe o planșetă de bucătărie apoi se pun pe locurile afectate ale articulațiilor, zone dureroase după fracturi etc.*

Comprese (cu frunze strivite): *O mână cu frunze proaspete de tătăneasă se opărește cu o jumătate de litru de apă clocotită, apoi se pun pe locurile afectate de* ***dureri (artrite, dureri reumatice)*** *și se leagă locul cu bucăți de pânză.*

Adaos pentru baie: *Într-un vas de cinci litri cu apă rece se pun patru pumni cu frunze (proaspete sau uscate) de tătăneasă. Se lasă până a doua zi la macerat, apoi se încălzește, se strecoară și se pune în apa pentru baie. Se folosește atât pentru o baie completă, cât și pentru o baie de șezut.*

Tinctura din rădăcini de tătăneasă: *Rădăcinile proaspăt culese, se spală bine, se rad și se introduc într-o sticlă. Se toarnă apoi alcool rafinat de 38 - 40% până ce s-a acoperit nivelul rădăcinilor și se pune sticla într-un loc călduros și luminos timp de două săptămâni.*

Tinctura obținută se folosește fie pentru frecții, fie sub formă de comprese.

Alifie de tătăneasă: *Se folosesc 5-6 rădăcini de tătăneasă, se spală cu o perie, se toacă mărunt, se pun în cca 200 grame untură curată de porc încinsă. Se lasă să se prăjească amestecând cu o lingură de lemn. Apoi vasul se acoperă și se lasă până a doua zi. Se încălzește până amestecul devine fluid, se trece printr-o bucată de pânză curată, se stoarce bine și alifia se păstrează în cutiuțe ce se pot închide ermetic. Această alifie este bună pentru tratamentul* ***ulcerului varicos, varicelor, răni*** *de toate felurile.*

Vin de tătăneasă: *Într-un litru de vin alb, se pun 4-6 rădăcini de tătăneasă bine spălate și tocate mărunt. Se lasă 5-6 săptămâni apoi se bea câte o jumătate e păhărel de 2-3 ori pe zi, în cazul* ***bolilor de plămâni.***

TEI

Acest arbore venerat în poezii și cântece, crește înalt de 25-30 metri. Îl întâlnim la marginea drumurilor în sate și orașe. Parfumul specific, ce-l emană florile de tei primăvara, îți dă bună dispoziție, bucurie de a trăi și are un **efect liniștitor.**

În latină se numește *Tilia cordata*. Popular, i se mai spune tei alb, tei pucios sau tei cu frunza mare.

Se folosesc numai florile care se colectează în lunile iunie și iulie. Ele conțin uleiuri eterice (care îi dau teiului un gust și miros plăcut), tanini, mucilagii.

La vechii germani, teiul, „Linda Freya" era considerat „zeița dragostei". În Evul Mediu, tinerii ce se iubeau își dădeau întâlnire sub un tei. Tot sub un tei se țineau judecățile. Teiul era considerat ca arbore ce te apără de vrăji, de vrăjitoare.

Florile culese pe vreme însorită, se usucă la umbră. Ceaiul preparat din florile de tei calmează **tusea,** scade **febra,** favorizează **transpirația,** liniștește **crampele** de **la stomac** și este ceaiul tradițional ce se bea seara înainte de culcare, ceai cu puternic efect de calmare și care dă un somn liniștitor.

Ceaiul de tei nu trebuie să lipsească din nici o casă. În infecțiile **gripale** sau **răceli** banale, ceaiul (infuzia) de tei contribuie la scăderea febrei, calmează tusea, oprește **guturaiul** și face să dispară „zgârieturile" din gât.

Pentru bolnavii de **stomac,** cei cu **pirozis** (arsuri), cei cu **hiperaciditate gastrică,** ceaiul de tei este un medicament sigur.

Adolescenții cu **pistrui,** folosesc extractul din flori de tei pentru spălări pe față și s-a observat că numărul de pistrui scade.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită de flori de tei se opărește cu o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă 10 minute, se strecoară, se beau 2-3 căni zilnic.*

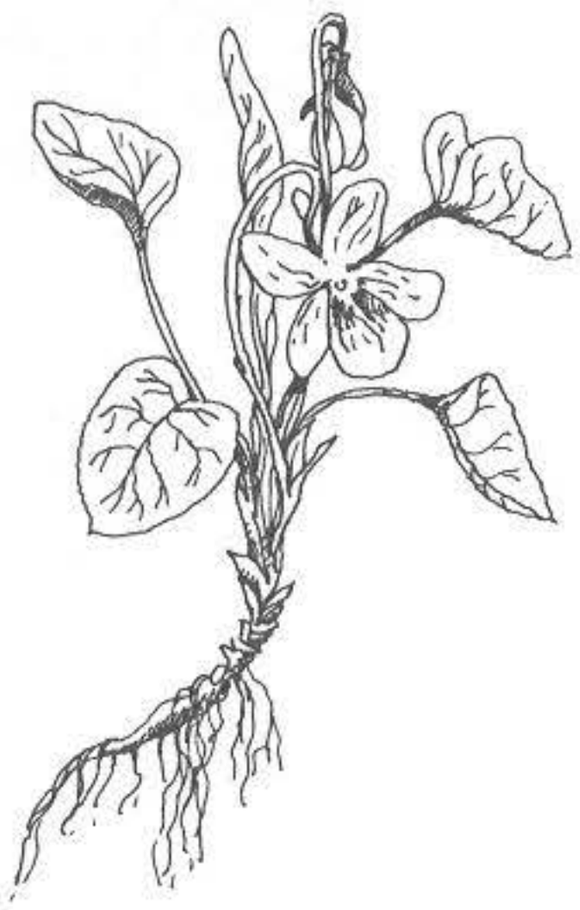
Altă rețetă de ceai de tei: *O linguriță cu flori de tei se pune în 250 ml apă rece, se pune apoi la fiert, se lasă să dea în clocot, se lasă „să tragă" 5-10 minute, se strecoară și se bea fierbinte în cazurile de* ***gripă*** *sau* ***răceală*** *banală.*

TOPORAŞ

Aceste floricele de culoare violetă și frumos mirositoare apar în fiecare primăvară și ne bucură pe toți. Denumite în limba latină *Viola odorata*, popular li se mai spune: toporașul doamnei, pantofiori, violete, sau pantofiorii Doamnei.

Planta crește înaltă de 5-10 cm cu frunze rotunde, unele de forma unui rinichi, florile puternic parfumate. Înflorește în luna martie sau începutul lunii aprilie. Toporașul crește în luminișuri, păduri de foioase, lângă tufe și la marginea pâraielor de munte.

Planta este cunoscută în toate țările Europei. Doar cea de a doua generație de flori (ce nu mai sunt mirositoare) fac sămânță și se întind în zonele învecinate. Faptul că semințele de



toporaș sunt învelite într-un fel de ulei, atrage furnicile care vor împrăștia aceste semințe. Rădăcina plantei era folosită încă de secole drept calmant al **durerilor de dinți** la copii. În ultimul timp s-a observat însă că aceste rădăcini favorizează microorganismele și prin aceasta stimulează unele infecții digestive.

Medicii din Grecia Antică recomandau ceaiul de toporaș pentru combaterea **febrei musculare,** a **durerilor de cap** și stărilor de după o **beție.**

În Evul Mediu, se prepara un vin cu flori, frunze și rădăcină de toporaș, fiind folosit în combaterea stărilor de **melancolie.**

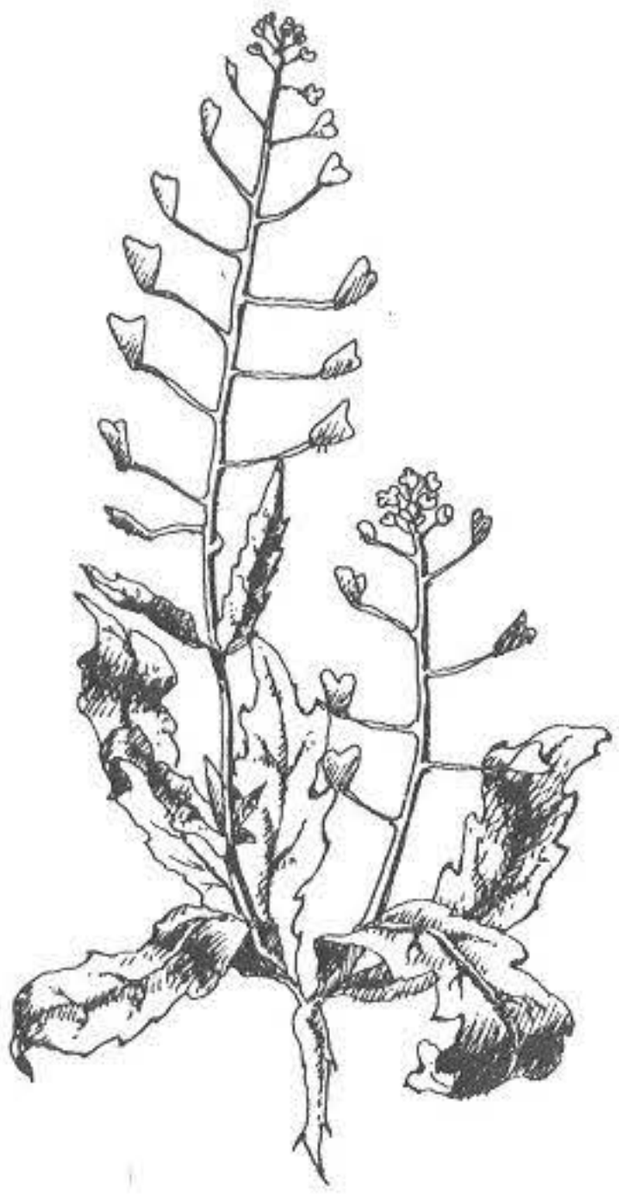
Uleiul de toporaș era indicat pentru tratamentul bolilor de **ochi** (conform scrierile lui Hildegard von Bingen).

Florile conțin uleiuri eterice, iar rădăcinile substanțe saponine. În martie și aprilie se culeg florile și frunzele, iar în august și septembrie rădăcinile. Toate se usucă la loc umbros.

Mod de folosire:

Ceaiul: *Preparat din 2 lingurițe (frunze, flori și rădăcină rasă) la 250 ml apă, se lasă să dea de mai multe ori în clocot, apoi se strecoară. Se indică (intern) ca expectorant în bronșite, tuse sau inflamații ale căilor respiratorii.*
Extern, *se pun comprese pe* ***răni ce se vindecă greu****, sau pentru* ***eczeme.***

TRAISTA CIOBANULUI



Este o plantă foarte larg răspândită. În limba latină i se spune *Capsella bursa-pastoris* iar popular arior, buruiană de friguri, coada pisicii, punga popii sau tăsculiță. Este o plantă bianuală ce crește înaltă de 20-40 cm. Frunzele cresc doar la baza plantei în rozetă, pe tulpină sunt multe „tăsculițe".

Florile mici, albe, înfloresc din martie până în septembrie. Fructele au trei colțuri, seamănă cu o inimioară întoarsă, o traistă de cioban, de unde și numele. Crește la margine de drum, în grădini, lângă poteci, în livezi și pajiști. Planta se răspândește foarte mult. După cum scrie în cărți, o singură plantă „produce" până la 40 000 de semințe.

În Evul Mediu, traista ciobanului era o plantă de neînlocuit pentru mamoși și moașe la nașteri. În popor, copiii cărora le ieșeau dinții aveau planta legată de gât ca talisman. Planta are proprietăți remarcabile: urcă **tensiunea arterială,** este vasoconstrictivă și favorizează **coagularea sângelui.** Asta o face să oprească **hemoragiile,** în special cele uterine. Ajută la vindecarea **eczemelor** umede, a **erupțiilor** cutanate în general.

Planta este folosită încă din vechime cu succes pentru proprietățile sale hemostatice. Ori de câte ori apăreau **pierderi de sânge din intestin, sânge în urină** sau **epistaxis,** traista ciobanului ajuta. Traista ciobanului mai ajută și la un **intestin leneș** și la **tulburări ale sistemului circulator.**

Dacă folosită ca ceai / infuzie, traista ciobanului este hemostatică în primul rând, sub formă de tinctură se folosește pentru frecții în cazul de **hematoame, răniri, striviri, tendinite**.

Pentru cazul când există **menstruații abundente,** este bine ca preventiv, cu o săptămână înainte de venirea ciclului, să fie băute câte două cești cu ceai de traista ciobanului.

Și în perioada de **menopauză,** în cazul în care brusc apar sângerări puternice, ceaiul de traista ciobanului poate stabiliza situația și influența favorabil starea pacientei.

Celor suferinzi de **hemoroizi** și care au pierderi de sânge, îmi permit să le recomand să bea zilnic câte două căni cu ceai de traista ciobanului, iar după stabilizarea stării generale să continue să bea câte o ceașcă de ceai pe zi.

În cazul **atrofiei musculare**, se vor face zilnic frecții cu tinctură de traista ciobanului, până la recăpătarea capacității locomotorii.

Atunci când dorim să vindecăm o **hernie inghinală**, câte patru cești de ceai de traista ciobanului băute zilnic și combinate cu ungerea locului afectat cu tinctură de traista ciobanului pot duce la rezultate remarcabile.

Pentru tratarea de **metastaze la plămâni** se poate bea ceai de gălbenele, coada șoricelului și traista ciobanului și în decurs de doar trei săptămâni rezultatele se fac simțite.

O proprietate remarcabilă a acestei plante constă în efectul pe care îl are asupra tuturor **afecțiunilor musculare.** În acest sens se recomandă frecții cu tinctură de traista ciobanului.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită cu traista ciobanului tocată mărunt, se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită. Se lasă un minut, se strecoară și se beau două căni de ceai zilnic.*

Macerat la rece: *În 200 ml de apă rece (două pahare) se pun 6 lingurițe de traista ciobanului. Se lasă opt ore, se strecoară și se bea acest ceai în cursul unei zile.*

Tinctură: *Într-o sticlă se pune planta tocată mărunt. Se toarnă alcool de 38-40%, se lasă două săptămâni la loc luminos. La nevoie, se ia câte o linguriță de tinctură, diluată în ceai. Dar cea mai bună este tinctura pentru frecții pe locurile cu dureri musculare.*

Comprese cu aburi: *Într-o sită metalică aflată deasupra unui vas în care fierbe apa în clocot, se pune traista ciobanului proaspăt culeasă. Când s-a înfierbântat din cauza aburului, se pune pe o pânză curată și se aplică sub formă de compresă pe locul afectat (**atrofiere musculară, hernie inghinală**).*

TREI FRAŢI PĂTAŢI

Denumirea științifică *Viola tricolor*. Popular li se mai spune: panseluțe de câmp, albăstrele, catifelute, gușa găinii sau tămâioasă sălbatică.

Această plantă multianuală crește înaltă de 10-20 cm. Frunzele de la bază au o formă ovală sau de inimă. Frunzele laterale, din partea superioară, sunt mai ascuțite. Florile au culoarea combinată alb, mov slab, albastru sau mov închis (de aici și numele: trei frați pătați).

Planta este protejată în multe țări din Europa (Elveția, Austria, Italia). Pe baza legendei populare se spune că petala de jos a florii reprezintă mama vitregă (în germană), numele plantei este Stiefmütterchen = Mamă vitregă n.n.), cele două petale de mijloc dispuse lateral și colorate totdeauna aproape identic reprezintă fiicele, iar cele două de sus fetele vitrege.

În cartea „Garten der Gesundheit" („Grădina sănătății"), tipărită în 1485, planta este descrisă pentru proprietatea de a combate **epilepsia** la copii.

Legenda mai spune că în vechime, planta emana un miros plăcut și puternic. Cei din jur, pentru a găsi planta, călcau în picioare lanurile de cereale pentru a descoperi florile. De atunci se spune că Sfânta Treime i-a luat mirosul aceste flori.

Planta crește la marginea pădurilor în luminișuri, livezi și la marginea lanurilor de cereale.

Se culege atunci când este înflorită și se usucă în locuri umbroase.

Se recomandă (intern și extern) copiilor bolnavi cu **eczeme** etc. Extern, comprese. Se folosește ceai/macerat pe eczeme.

Planta este folositoare pentru tratarea următoarelor afecțiuni și boli: **eczeme uscate** dar care provoacă mâncărimi, **râie, rahitism, epilepsie, gută, reumatism, astenie nervoasă, afecțiuni ale vezicii urinare, tahicardie pe bază nervoasă, ateroscleroză.**

Mod de folosire:

Ceai (macerat la rece):

O linguriță de plante se pune într-o cană cu apă rece (250 ml), se lasă 8 ore apoi se încălzește ușor și se strecoară. Atenție, doza maximă este de o cană zilnic.

TROSCOT

Denumit în latină *Polygonum aviculare,* troscotul este cunoscut ca o plantă foarte larg răspândită, dar care, tocmai din această cauză este privită cu indiferență și etichetată drept buruiană. Crește în special pe pietriș, lângă potecile din grădini, margini de drum, terenuri virane, lângă liniile de cale ferată.

Popular, se mai numește brebenel, costrei, hericică, iarbă roșie, laba găinii, porcin sau troscoțel.

Încă de pe vremea romanilor i-a fost cunoscută capacitatea **hemostatică** (oprește sângerările). Are un efect deosebit în tratamentul afecțiunilor căilor respiratorii: **bronșite, pneumonii, pleurite.**

Troscotul stimulează funcția **rinichilor** și **digestia.**

Atât planta cât și sucul de troscot se recoltează la sfârșitul verii (august), iar rădăcina la sfârșitul lui septembrie.

Într-o carte despre plante medicinale editată acum 400 de ani, se povestește cum troscotul vindecă bolile de **ochi.** Trebuia să mergi înainte de răsăritul soarelui și să-ți găsești o plantă (troscot) și să-i vorbești și s-o rogi să te ajute pentru vindecarea ochilor lui... (spuneai numele). A doua zi, la aceeași oră se revine la aceeași plantă, o scoți cu rădăcină cu tot și o legi de gâtul bolnavului. Se spune că în ziua următoare era vindecat.

Planta se culege pe vreme însorită, în iulie-august, se usucă la umbră și se folosește pentru tratamentul **afecțiunilor bronșice** (1 linguriță vârfuită pusă la macerat într-o cană cu apă rece, apoi se pune la fiert, se lasă să dea în clocot, se strecoară și se beau două căni zilnic).

Datorită efectului hemostatic, se dădea încă de acum un secol bolnavilor de plămâni cu **hemoptizie** (tușeau și expectorau sânge), bolnavilor de **ulcer** și celor cu **hemoroizi.**

Extern, comprese cu extract de troscot puse pe **răni sângerânde** conduc rapid la vindecare.

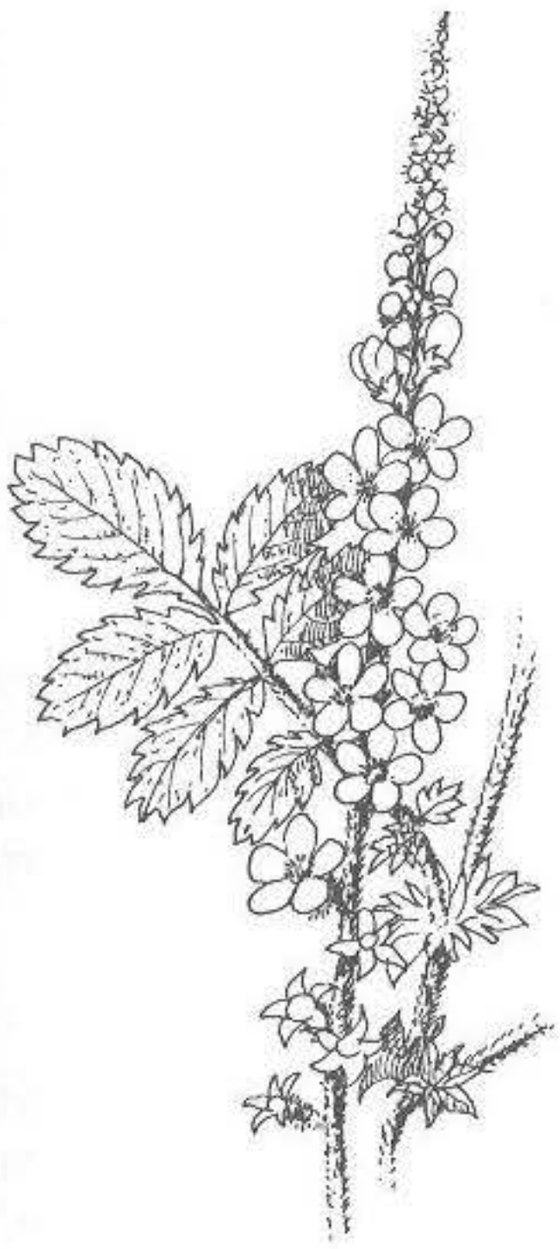
Troscotul este folosit în tratament pentru bolile specifice copiilor sub formă de ceai pentru următoarele afecțiuni: **tuse, diaree, enurezis de noapte.** În bolile specifice femeilor, troscotul are rezultate bune în tratamentul **tulburărilor menstruale** și în **leucoree.** Pentru tratamentul **scabiei** (râie), se fac spălări cu troscot. Două mâini pline de troscot se opăresc cu o jumătate de litru de apă fierbinte. Se lasă până la un minut „să tragă", se strecoară și cu infuzia obținută se spală porțiunea bolnavă.

Mod de folosire:

Ceai: *O linguriță vârfuită se pune la macerat într-o cană cu apă rece (250 ml). După câteva ore se pune la încălzit, se lasă să dea scurt în clocot, se mai lasă 5 minute, apoi se strecoară. Se beau la nevoie două căni pe zi.*

Amestec de ceai: *100 g tătăneasă, 50 g gălbenele și 50 g troscot. Ceaiul preparat (1 linguriță la 250 ml apă) se folosește în tratamentul* ***ulcerului gastric.***

TURIȚĂ MARE



Agrimonia eupatoria este denumirea științifică în limba latină, popular i se mai spune asprișoară, boitoreană, buruiană de friguri, cornățel, mătcuță, scăișor sau turiță.

Planta crește înaltă de până la un metru. Are tulpina acoperită cu perișori, florile sunt galbene ca niște steluțe dispuse sub formă de ciorchine spre vârful tulpinii. Înflorește din iunie până în august. Crește la margine de drum, pe livezi mai sărăcăcioase, în luminișurile de pădure.

Denumirea plantei a fost dată de botanistul Carl von Linné în amintirea regelui Mitridate Eupator din Pont, cel care se pare că a descoperit puterea tămăduitoare a plantei (a trăit din 120 până în anul 63 î.H.). Turița mare avea calitatea de a neutraliza unele otrăvuri din acea vreme. Mai găsim în istorie, într-o carte de magie (anul 1500), o rețetă cu turiță mare recomandată ca produs de întinerire. Regina Ungariei, deși avea 72 de ani, a băut ceai de turiță mare și arăta așa de bine, încât regele Poloniei a cerut-o de soție.

Planta trebuie culeasă înainte de a înflori și se usucă fără tulpina centrală, groasă și rigidă.

Gargara cu infuzia de turiță mare ajută în toate afecțiunile **laringelui** și **faringelui,** înlătură **răgușeala,** este utilă în tratamentul **stomatitelor.** Băută sub formă de ceai, ea ajută la **afecțiunile intestinului,** la **bolile de ficat** și **veziculă biliară.** Se pare că aceste efecte deosebite în tratamentul **afecțiunilor gastro-intestinale** se bazează pe conținutul plantei în tanini.

Turița mare ajută în cazurile de **constipație,** în **convalescență după hepatită.** Interesant este că dacă ajută la reglarea cazurilor de constipație, ajută și la combaterea **diareei.** Se pare că echilibrează reacțiile ce au loc în intestin.

Încă din secolul trecut se folosea pentru gargară în **inflamațiile cavității bucale.**

Ca adaos pentru baie, turița mare este de mare ajutor în tratamentul **copiilor slăbiți,** al copiilor **scrofuloși.**

Un ceai hepatic deosebit de util se prepară din: o parte turiță mare, o parte drăgaică și o parte vinariță. Din acest amestec se folosește o linguriță vârfuită la 250 ml apă clocotită.

Turița mare ajută în tratamentul **emfizemului pulmonar** (de trei ori zilnic câte o cană cu infuzie de turiță mare).

În tratamentul unor **răni ce se vindecă greu,** compresele cu terci de turiță mare fac adevărate minuni. În acest scop se prepară și alifia de turiță mare, folosind ca mijloc de legătură untura curată de porc. În medicina populară, turița mare ocupă unul din locurile fruntașe, mai ales pentru vindecarea rănilor , apoi pentru **bolile de rinichi, ficat, splină.**

Afecțiunile pancreasului pot și ele să fie tratate cu ceai de turtiță mare și cu comprese de extract la abur de coada calului aplicate în zona pancreasului și, oricât de ciudat vi s-ar părea, același tratament aplicat în cazul **emfizemului pulmonar,** evident însă aplicând compresele pe piept, dă aceleași rezultate foarte bune.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță vârfuită cu turiță mare (planta tăiată mărunt) se pune într-o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară. Se beau 2-3 căni de ceai zilnic.*

Baie de plante: *Trei pumni de turiță mare se pune într-un vas de patru litri cu apă clocotită, se lasă câteva minute, se strecoară și se adaugă la apa pentru baie. Durata băii este de 15-20 minute. După baie corpul nu se usucă, se îmbracă un halat gros pentru baie și se trece la pat pentru a transpira abundent.*

Alifie de turiță mare: *Într-un vas emailat se pun circa 150 grame untură curată de porc. Se pune pe foc și când s-a încins bine se presară doi pumni cu turiță mare (flori și frunze tăiate mărunt, planta proaspăt culeasă). Se lasă până ce face spumă, se amestecă cu o lingură de lemn. Se retrage de pe foc, se acoperă și se lasă până a doua zi. Apoi se încălzește din nou, până ce amestecul devine fluid. Se trece printr-o bucată de pânză curată, se stoarce și alifia se păstrează în loc rece în cutiuțe ce se pot închide cu căpăcele. Se aplică pe* ***răni ce se vindecă foarte greu****.*

ȚELINĂ

Țelina este o plantă bianuală, are tulpini solide, crește înaltă de 50 la 100 cm. Emană un miros puternic, specific și aromatizat. Frunzele sunt zimțate iar florile sunt foarte mici de culoare alb spre verde. Se folosesc atât frunzele dar mai ales rădăcinile de formă sferică.

Denumirea latină este *Apium graveolens*. Popular se mai numește achiu, celer, sălină, țalăr, sindirei.

Este o plantă de cultură. Îi plac terenurile argiloase, sărate. În stare sălbatică această plantă aproape că nu mai crește. Se cultivă în grădini cam de 400 de ani. Grecii și Romanii venerau țelina pentru jertfe aduse celor morți. Se punea pe morminte. Chiar și Homer, în Odiseea, laudă această plantă. În scopuri medicinale, se foloseau fie frunzele crude, fie rădăcinile tocate mărunt, ca diuretic, în tratamentul **gutei** și mai ales ca afrodisiac. Nu exista în Evul Mediu masă de nuntă la care să nu se servească țelină, ca „stimulent" pentru noaptea nunții.

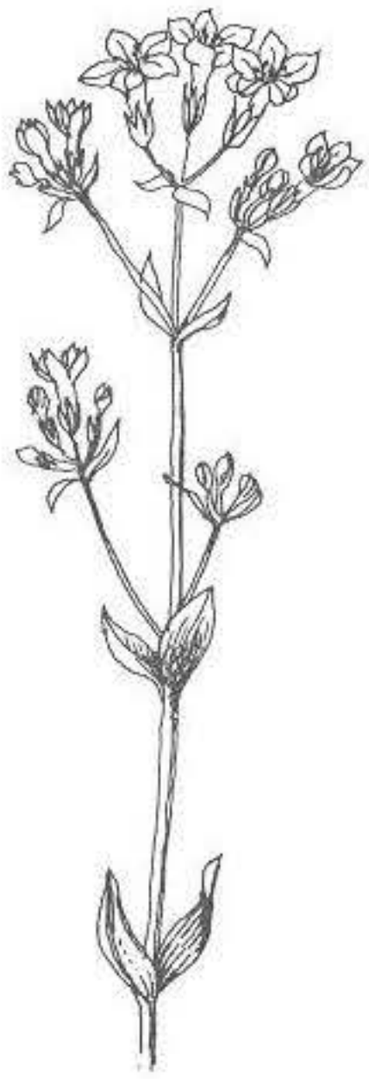
Uleiurile eterice pe care le conține face ca țelina să fie folosită ca tonic al sistemului nervos, fiind foarte bună în combaterea stărilor de **agitație nervoasă.** Totodată este apreciată în tratamentul **gutei** și **reumatismului.** Rădăcina de țelină rasă și fiartă cu zahăr se folosește ca sirop contra **tusei.** Nu este indicat consumul de țelină la bolnavii de nefrită. Sucul crud extras din rădăcinile de țelină este indicat în afecțiunile **reumatice** și ca afrodisiac.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță cu frunze de țelină tocate mărunt se opărește cu o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă un minut, se strecoară și se bea sub formă de ceai diuretic.*

În stare crudă: *Sucul extras din rădăcinile rase sau rădăcinile rase (și preparate ca salată) se recomandă în stările de* ***agitație*** *și* ***epuizare nervoasă,*** *în* ***gută*** *și* ***reumatism.***

ŢINTAURĂ



Această plantă se numește științific *Centaurium erythraea*, popular i se mai spune țintaulă, fierea pământului, iarba frigurilor.

Denumirea ei în limba germană, „Tausendguldenkraut", ceea ce tradus înseamnă planta celor 1000 de florini, arată ce importantă, ce valoroasă este această plantă.

Planta este perenă, crește înaltă de 10-40 cm cu o tulpină ce se ramifică doar în zona florilor. Frunzele sunt puțin ovale, mai mult lunguiețe.

Planta crește în livezi și pajiști în locuri umede și luminoase, în zonele de munte până la 1000-1200 metri altitudine. Crește în vii (pe dealuri), în zonele defrișate, sub traseele liniilor de înaltă tensiune etc.

Se culege din luna iunie până în septembrie, dar numai în zilele însorite. Altfel planta neînflorită trece neobservată. Doar florile ei ca niște steluțe în cinci colțuri, de culoare roz spre violet, parcă luminează locul unde a înflorit țintaura.

În cărțile mai vechi aflăm că denumirea științifică „*Centaurium...*" este legată de centaurul Chiron, care și-a vindecat rănile cu această plantă.

Denumirea „Erdgalle" (fierea pământului) este legată de gustul foarte amar al plantei. În Evul Mediu, planta era folosită în scopuri de anulare a vrăjitoriilor.

Se împleteau coronițe de țintaură, se puneau la gâtul vitelor și le apărau de vrăji și boli.

Substanțele amare din plantă, incită formarea sucului gastric, de aceea vom găsi planta în multe amestecuri de ceai.

Planta ajută la scăderea **febrei** (infuzie-ceai) puse flori și tulpine de țintaur într-un litru de vin alb se obține un aperitiv valoros ce stimulează **pofta de mâncare** (este necesar de a pune zahăr sau miere în extract, el având un gust puternic și foarte amar).

În Austria, Germania și Elveția, planta este protejată, motiv pentru care se găsește doar la farmacii, fiind importată din țările răsăritene sau balcanice.

Planta conține uleiuri eterice, rășini, substanțe amare. Nu are miros dar are un gust foarte amar.

Se folosește în tratamentul **bolilor aparatului digestiv, pirozis, tulburări stomacale,** la bolile de **ficat,** pentru stimularea eliberării **secreției biliare** etc.

Are proprietăți de depurare (curățire) a sângelui și este utilă în tratamentul unor **boli de piele.**

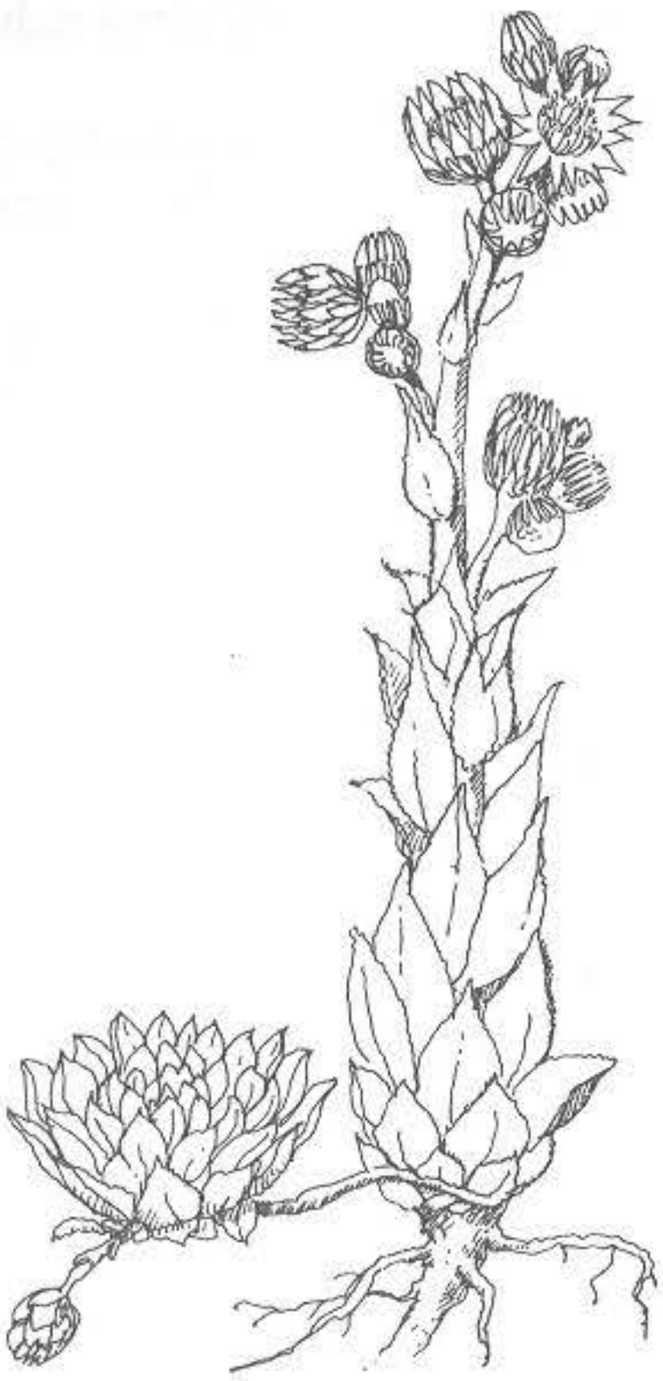
Când cineva are **febră,** este bine să bea două căni cu ceai de țintaură zilnic și febra va dispare.

Pentru cei care suferă de **diabet** este indicat să consume zilnic trei, patru căni cu ceai de țintaură, eventual asociat și cu frunze de afin și, în scurt timp, rezultatul se va vedea, glicemia va scădea considerabil.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *O linguriță de plantă (flori, frunze, tulpină) se pune într-o cană, se opărește cu 250 ml apă clocotită, se lasă 3-5 minute să tragă, se strecoară, se bea neîndulcit cu o jumătate de oră înainte de fiecare masă.*

Vin (pentru stimularea poftei de mâncare): *Într-un litru de vin alb natural se pun 40-50 grame de plantă, se lasă să macereze la loc însorit și călduros timp de opt zile. Apoi se strecoară. Se folosește în caz de nevoie, bând un păhărel (ca de lichior) înainte de fiecare masă.* ***Pofta de mâncare*** *a bolnavului va crește uluitor.*



URECHELNIȚĂ

Denumită în latină *Sempervivum tectorum,* se mai numește popular și iarba ciutei, iarba lupului, iarbă de urechi, urechea iepurelui, urechea mâței, verzișoară, răsfug mic, rădăcina casei.

Această plantă, de origine montană, crește în grădini, pe zidurile din piatră, pe acoperișurile de cărămidă ale caselor. Planta are un aspect foarte frumos, motiv pentru care a fost și este răspândită, ca plantă decorativă, în special în grădinile cu colțuri pietruite, grădini japoneze etc. Are aspectul unei rozete formate din nenumărate frunze cărnoase. În centrul acestei rozete crește o tulpină înaltă de până la 40 cm ce poartă flori frumoase ca niște steluțe de culoare roz. Frunzele cărnoase și foarte suculente se folosesc în aplicații direct pe piele în **bolile de piele, zona zoster** sau pentru umectarea unui **ten aspru.** Efectul curativ este deosebit. Se folosește numai în stare proaspătă, frunzele cărnoase se culeg începând cu luna martie până la mijlocul lunii octombrie.

Urechelnița se folosește sub formă de suc proaspăt extras din frunzele cărnoase care se taie pe lungime apoi se pun pe marginea unei farfurii adânci și se lasă să se scurgă. Cu acest suc se tamponează părțile de piele afectate de **eczemă.**

Pentru tratarea unei malformații cutanate congenitale, **angiomul cutanat**, numită popular și „pete de vin", ce apar pe față sau pe mâini, se folosește sucul de urechelniță extras din frunzele cărnoase în stare proaspătă. Se ung petele cu acest suc. Același suc de urechelniță se mai folosește pentru tratarea altor boli de piele: **erizipel, lentigo, alunițe, pete pigmentare, pete din naștere, pete senile.** În cazurile de zona zoster, sucul de urechelniță este foarte bun pentru calmarea **durerilor** foarte mari **pe traiectul unui nerv.**

Mod de folosire:

Suc: *Din frunzele cărnoase, culese în stare proaspătă (din martie până în octombrie), aceasta se taie pe lungime se pun pe marginea unei farfurii adânci și se lasă să se scurgă. Cu sucul obținut se tamponează locurile afectate (**boli de piele, alergii** etc.).*

URZICA

Fără îndoială această plantă, aflată la îndemâna tuturor, atât de cunoscută și folositoare, este o binefacere a Cerului. Cine nu cunoaște puterea ei de **purificare a sângelui**? Câți oameni de la sate și de la oraș nu se bucură în fiecare primăvară timpurie să prepare delicioasele mâncăruri de urzici, conștienți fiind că după o iarnă săracă în vitamine vine acum forța reconfortantă dată de urzică.

Cunoscută și folosită din vechime, urzica îndeplinea rolul de plantă comestibilă, plantă medicinală, din tulpinile bătute se țeseau bucăți textile. Totodată, datorită superstițiilor, în Tirol/Austria spre exemplu, un mănunchi de urzici atârnate lângă sobă te apărau de trăznet, așa cum ustură urzica se spunea să-l „usture sufletul" pe cel ce trădează în dragoste.

Lângă ușa de la intrare în casele țărănești se punea o legătură de urzici pentru a-i apăra de „vrăji și făcături".

Urzica se numește în limba latină *Urtica dioica,* iar popular, în diversele zone din țară, i se mai spune: oișea, urzică mascată, urzică de pădure, urzică românească, urzică creață sau urzică mare.

Planta o găsim la margine de drum, lângă marginea pădurilor, lângă garduri și tufe, în grădini, la margine de lanuri, gropi de gunoi și pajiști.

De la urzică se folosește întreaga plantă, începând cu frunzele, florile, tulpina, inclusiv rădăcina. Se culege începând cu primăvara timpurie (martie), apoi în perioada de vară, terminând cu plantele ce ies spre sfârșitul toamnei.

Conține: acid silicic, vitaminele A și C, acizi organici: acid formic și acid acetic. Urzica are un gust specific.

Planta folosește în primul rând pentru **depurarea sângelui.** Este bine ca fiecare om, începând de la vârstă fragedă și până la adânci bătrânețe, să facă în fiecare primăvară o cură cu urzici, timp de 3-4 săptămâni. Are **efecte diuretice,** fiind foarte utilă în tratamentul bolilor de **rinichi** și **vezică urinară**, în cazurile de **gută, arterită, reumatism, hidropizie, eczeme** însoțite de mâncărimi, **cloroză,** favorizează **lactația.** De asemeni, urzica este indicată pentru bolile de **ficat, veziculă biliară, tulburări digestive, infecții ale căilor respiratorii,** combate **căderea părului.**

Datorită conținutului în fier și siliciu este un medicament excelent pentru **copiii anemici.**

Cunosc foarte multe minuni pe care le-au făcut ceaiul sau tinctura de urzică.

Interesant este că renumitul pictor german Albrecht Dürer (sec. XV) a imortalizat urzica în mâna unui înger ce zboară. deasupra tronului Tatălui Atotputernic. Aceasta subliniază cât de mult respect se acorda urzicii încă din acele timpuri.

Urzica posedă „arme proprii" și prin măsurile ei de autoapărare a reușit să dăinuie peste veacuri, nefiind mâncată de vite. Dar, în zilele noastre, datorită erbicidelor, există pericolul ca în zonele de lângă lanurile de cultură, urzica să fie distrusă. Să sperăm însă că oamenii conștienți de extraordinara sa putere tămăduitoare vor ști s-o și protejeze.

O doamnă suferea de mulți ani de **pielonefrită.** Starea ei generală proastă n-a reușit să fie îmbunătățită nici de doze foarte mari de medicamente, în special antibiotice. Avea **dureri** foarte **puternice** și era **deprimată psihic**. I s-a recomandat să bea câte trei cești cu ceai de urzică. Rinichii au început să elimine până la trei litri de lichid zilnic. Picioarele au început să se dezumfle. După trei săptămâni durerile au dispărut. Urina a devenit limpede și deschisă la culoare, a dispărut mirosul puternic și neplăcut. Analiza urinei a confirmat că situația este foarte bună.

Căderea părului poate fi oprită bând ceai de urzici, iar primăvara mâncând cât mai multe urzici proaspete. După un anumit timp nu numai că veți constata că nu vă mai cade părul, dar veți observa cu încântare cum încep să vă crească din nou perișori, ca un puf ce crește sugarilor, care, dacă veți avea răbdare și perseverență în a urma cura cu urzici, se va întări pe zi ce va trece.

Durerile îngrozitoare de cap și puternicele **tulburări din perioada ciclului menstrual** de care suferă nu puține femei, pot fi combătute bând până la patru cești de ceai de urzică pe zi, combinat cu coada șoricelului.

Sinovita, adică o inflamație a genunchiului, poate fi tratată făcând o cură de urzici, adică bând trei cești de ceai de urzică zilnic, timp de o lună de zile. Din rădăcinile de urzică dezgropate primăvara, bine spălate și tocate, puse într-o sticlă și peste care se toarnă alcool de 40 de grade, se prepară o tinctură cu care se unge locul bolnav. Se pot pune și comprese cu urzică. În urma acestui tratament umflătura se va retrage, durerile vor dispărea, iar persoana în cauză își va putea relua activitatea zilnică.

Tot cu urzică se poate trata și **spondiloza și coxartroza.**

Ceaiul de urzică, prin calitatea sa de a provoca diureză, poate fi un adjuvant important în tratamentul **tulburărilor de ritm cardiac,** care de multe ori duc la **astm cardiac.**

Datorită conținutului bogat în fier și siliciu, de vitamina A și C, urzica, ceaiul de urzică, este recomandat și în tratarea **gripei,** care se știe, făcută mai ales primăvara, când corpul nostru este slăbit de trecerea prin iarnă, ce secătuiește puternic corpul. Câte trei, patru cești de ceai de urzică băute zilnic vă pot pune pe picioare rapid.

Pentru stările de **stres, oboseală** și **epuizare**, recomand câte o cură de urzici pe o perioadă de cel puțin patru săptămâni.

Pentru bolnavii de **sciatică** sau **lumbago,** se poate folosi urzica în stare proaspătă. Se ia un buchețel cu urzici proaspete și se atinge ușor pielea începând de la gleznă, pe un traseu exterior până la șale, apoi spre interior, pe partea interioară a piciorului până la călcâi. Acidul formic eliberat de perișorii de la urzică, provoacă într-adevăr usturime, dar declanșează o reacție a nervilor, încât durerile se calmează și apoi dispar.

Mod de folosire:

Ceai: *O linguriță vârfuită cu urzică (plantă mărunțită) se opărește cu o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă un minut, apoi se strecoară. Se bea neîndulcit. Persoanele sensibile pot adăuga puțină mentă sau mușețel. Chiar dacă gustul nu este tocmai plăcut, binefacerile acestui ceai nu pot fi comparate cu nimic.*

Tinctură: *Rădăcinile de urzică (de preferință scoase din pământ primăvara sau toamna) se spală bine cu o perie, se taie mărunt și se pun într-o sticlă. Se toarnă apoi alcool rafinat de 38-40% până peste nivelul plantelor. Se pune pentru două săptămâni la loc luminos și călduros. Apoi se folosește pentru frecții în dureri* ***reumatice,*** *în zone cu* ***cicatrici*** *dureroase etc.*

Spălări pe cap (I): *Se pun 100 grame frunze și rădăcini de urzică tăiate mărunt într-un vas împreună cu o jumătate de litru apă și o jumătate de litru oțet. Se acoperă vasul și se lasă să fiarbă timp de 20 de minute. Se spală capul, la rădăcina părului, cu această soluție. Ajută la creșterea părului.*

Spălări pe cap (II): *Se pun cinci mâini duble cu urzici proaspete într-un vas cu 5 litri de apă rece. Se lasă o oră, apoi se pune la încălzit până dă în fiert. Se trage vasul de pe foc și se lasă încă 5 minute. Se strecoară și se folosește la spălatul pe cap.*

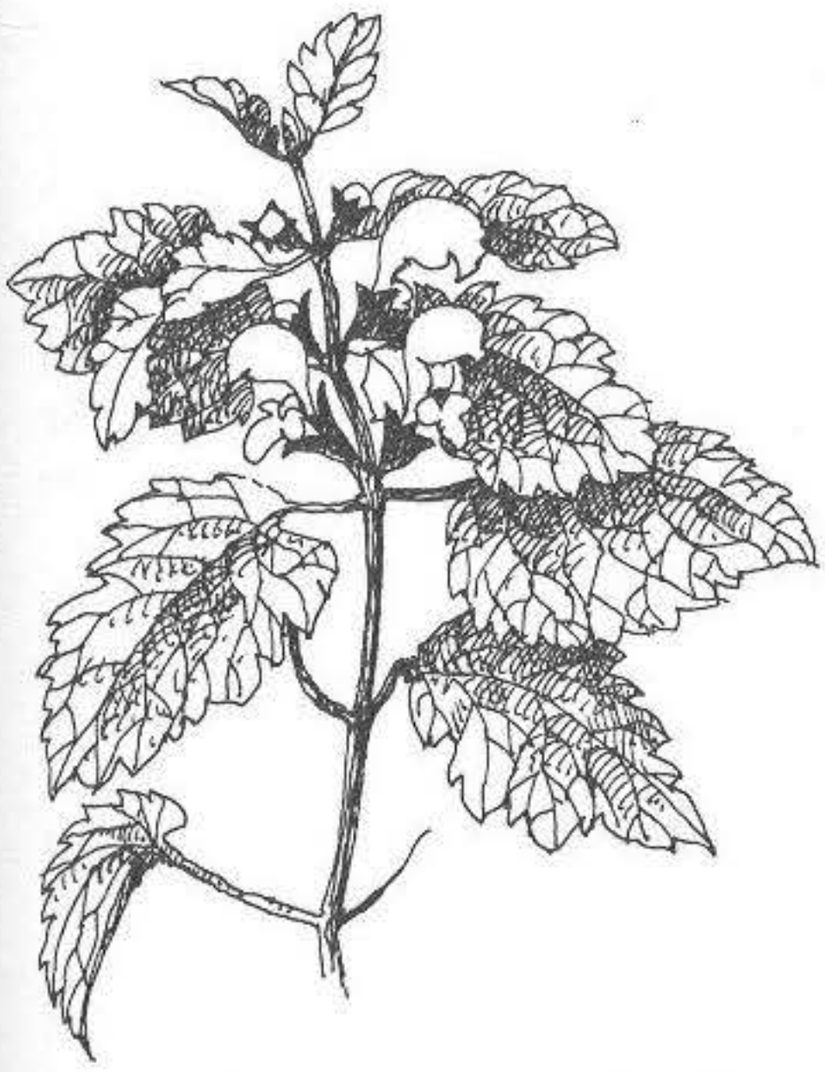
Spălări pe cap (III): *Se folosesc rădăcini de urzică, se spală, se toacă mărunt și se pun două mâini pline într-un vas de 5 litri cu apă rece. Se lasă peste noapte, apoi se pune la încălzit până ce dă în clocot de 2-3 ori. Se retrage vasul de pe foc și se folosește (după ce s-a mai răcit) pentru spălatul pe cap. În loc de săpun obișnuit, folosiți săpun de casă cu urzici.*

Băi de picioare cu urzici: *Într-un vas de cinci litri cu apă rece se pun două mâini duble cu frunze de urzici și două mâini cu rădăcini de urzică. A doua zi se pune vasul la încălzit până ce dă în clocot. Se lasă să se răcească puțin, apoi se introduc picioarele în extractul de urzică (cât se poate suporta de fierbinte). Se lasă zece minute, apoi se spală picioarele cu apă limpede. Urzicile rămân în apă și se mai pot refolosi de două-trei ori, încălzind ușor apa.*

URZICĂ MOARTĂ

Urzica moartă o găsim în mai multe variante: ca urzică moartă galbenă (*Lamium galeobdolon*), sau urzică moartă albă (*Lamium album*). În primul rând i se spune urzică moartă pentru faptul că nu poartă perișorii care ustură, perișorii setacei urticanți ce conțin acid formic „pișcător".

Cea mai des întâlnită este urzica moartă albă. Ea crește în locuri umbroase, margini de pădure, pe lângă garduri și ziduri, este medicinală, dar și meliferă, deoarece albinele o folosesc



pentru a culege miere. Se folosește întreaga plantă: frunze, flori, tulpină, rădăcină.

Planta poate crește înaltă de 60-70 cm. Frunzele sunt triunghiular-ovale, păroase, dințate, florile albe sunt dispuse în buchețele de 4-5. Aceste flori seamănă cu cele de gura leului.

Planta se mai numește popular urzică surdă, sugel alb, urzică creață, fața mâței și folosește ca plantă medicinală respectiv ca plantă diuretică și are efecte de **curățirea sângelui.** Este deosebit de folositoare în tratamentul bolilor specifice femeilor: **inflamația uterului, anexită, tulburări de ciclu, dureri menstruale.**

Urzica moartă albă, sau cea galbenă, este recomandată împotriva **paraliziei vezicale, nefritelor** și **sclerozei renale.**

Mai este indicată în tratamentul **diareei, dizenteriei,** la **inflamații ale intestinului, umflături, loviri, striviri,** în **hidropizie, cloroză** și **afecțiuni** ale **căilor respiratorii.**

Sub formă de băi de șezut, combate **spasmele uterine** și **durerile** ce pot să apară **în timpul ciclului.**

Și în cazul îmbolnăvirii de **leucoree** ceaiul de urzică moartă combinat cu ceaiul de coada șoricelului poate vindeca afecțiunea.

În orice suferințe diverse, localizate în zona abdominală, **suferințe** ce afectează **organele genitale,** ceaiul de urzică moartă, câte două cești zilnic, rezolva cele mai multe suferințe.

Ceaiul de urzică moartă (albă sau galbenă) vindecă **tulburările menstruale,** inclusiv cele ce apar în perioada de **menopauză.**

Starea generală proastă, durerile abdominale, bufeurile, de multe ori în perioada menopauzei de-a dreptul chinuitoare, pot fi atenuate bând ceai de urzică moartă, câte trei căni pe zi, punând în fiecare cană și câte o linguriță de bitter suedez. După aproximativ zece zile de tratament situația se va schimba radical. Și **stările nervoase** datorate tot perioadei de menopauză pot și ele fi atenuate bând ceai de urzică moartă în combinație cu ceai de coada șoricelului și făcând băi de șezut.

Usturimile puternice care pot apărea **la urinat** pot dispărea în decurs de doar trei, patru săptămâni bând zilnic câte două căni cu ceai de urzică moartă.

Putem spune că urzica moartă albă, alături de crețișoară, parcă a fost creată special pentru toate bolile specifice femeilor.

Mod de folosire:

Ceai (infuzie): *Într-o cană cu apă clocotită (250 ml) se pun două lingurițe cu flori și frunze de urzică moartă albă, se lasă un minut, se strecoară și se beau 2-3 căni de ceai zilnic.*

Comprese calde: *Într-o jumătate litru de apă clocotită se pun două linguri cu urzică moartă albă. Se lasă cam trei minute, apoi se umezesc bucăți de pânză curată și se aplică comprese calde pe zonele dureroase ale abdomenului. Deasupra se leagă o bucată de pânză uscată. Compresele se țin timp de 1-2 ore.*

Băi de șezut: *Într-un vas cu o capacitate de 4-5 litri se pun doi pumni dubli cu urzică moartă albă, se toarnă apă rece și se lasă cel puțin 6 ore. Se pune la încălzit. Când a dat în clocot se retrage de pe foc. Se toarnă în apa pentru baie. Apa trebuie să acopere zona rinichilor. Durata băii este de 20 de minute. După baie corpul nu se șterge. Se îmbracă un halat gros de baie și se trece timp de o oră la pat, pentru a transpira din abundență. Aceste băi sunt indicate pentru afecțiunile ce apar la* ***ovare*** *sau* ***uter.***

USTUROI

Alium sativum este denumirea latină, popular se mai numește ai, ai de toamnă, baib, ceapă albă, pur, scăloi, usturoni.

Cine nu cunoaște usturoiul? Această plantă, fără de care nu putem gândi o bucătărie sănătoasă, crește în grădini ca una din principalele plante condimentare de cultură. Se folosește în primul rând căpățâna de usturoi, formată din mai mulți „căței". Planta crește înaltă de 60-70 cm.

Interesant este faptul că usturoiul era folosit încă de vechii egipteni. Când muncitorii lucrau la ridicarea piramidelor lui Keops, nu exista zi ca să nu consume la mâncare usturoi (asta ne-o descrie Herodot, cunoscutul istoric al antichității). Și în piesele lui Shakespeare se vorbește mult de usturoi, ca de exemplu în „Visul unei nopți de vară". Prin faptul că după consumul de usturoi se emană prin pori un miros puternic, se spunea în vechime că el apără de vampiri, vrăjitoare și duhurile rele.

Practic, ca plantă medicinală, ne-o recomandă Dioscoride. Se folosea în tratamentul multor boli digestive.

Medicina modernă a dovedit în ultimii cincizeci de ani că usturoiul reduce colesterolul, scade tensiunea arterială și împiedică coagularea sângelui, deci apariția unui **infarct.**

Usturoiul conține uleiuri (care la rândul lor conțin aleină, transformată în organism în alicină). Efectul uleiurilor conținute în usturoi au un puternic efect dezinfectant, stimulează procesul de digestie, previne **hipertensiunea arterială** și **arterioscleroza.**

Încă de secole, usturoiul este folosit ca principal medicament ce combate **viermii intestinali.** Este folosit în tratamentul cazurilor de **astm, icter, eczeme** și **mușcături de șarpe.** Cine este deranjat de mirosul caracteristic al usturoiului, îl poate combina cu mentă, pătrunjel sau lămâie.

Ca plantă condimentară, usturoiul este folosit la supe și salate, la preparate de carne, legume preparate înăbușit etc.

În special în unele țări cum sunt Franța, Cehia, Austria, Iugoslavia, Ungaria, România, Grecia, Turcia, usturoiul este nelipsit în majoritatea preparatelor culinare.

Proprietăți terapeutice:

De mai multe mii de ani, usturoiul este folosit ca plantă „de leac". Este atât de util în multe afecțiuni și boli, încât unii oameni îl consideră „medicament universal".

În primul rând stimulează sistemul imunitar, apără pe om de îmbolnăviri, în special de **bolile infecțioase.** Curăță **intestinele,** stimulează **digestia** și scade mult **tensiunea arterială. Curăță sângele,** scade **colesterolul** din sânge, îndepărtează **viermii intestinali.**

În stare crudă, consumat în mâncăruri, usturoiul ajută în **arterioscleroză** și **hipertensiune arterială.** La fel, în cazurile de **bronșite** și afecțiuni ale **stomacului** și **intestinelor.** Dar și aplicat pe **răni ce se vindecă greu,** usturoiul este foarte util. Pentru cei ce suferă de **obezitate,** usturoiul contribuie la reglarea schimbului de substanțe și, combinat cu un regim alimentar corespunzător, conduce la scăderea în greutate.

O rețetă foarte bună pentru tratamentul hipertensiunii arteriale este: se pun două linguri ienibahar, două linguri căței de usturoi (zdrobit) și două linguri boia de ardei dulce, se amestecă bine, apoi se pune o lingură din amestec într-o jumătate de litru apă clocotită, se lasă cinci minute, se strecoară și se păstrează într-o sticlă de culoare închisă prevăzută cu dop (capac înșurubabil).

De patru ori pe zi, se va lua câte o lingură din acest extract.

Pentru combaterea viermilor intestinali se prepară o tinctură în felul următor: se pun cățeii de la două căpățâni de usturoi curățate și zdrobite într-o sticlă de o jumătate de litru, se toarnă alcool de 38-40% și se lasă 14 zile la loc călduros. Se vor lua zilnic câte 15 picături înainte de fiecare masă (diluate în puțin ceai sau apă). Efectul este minunat.

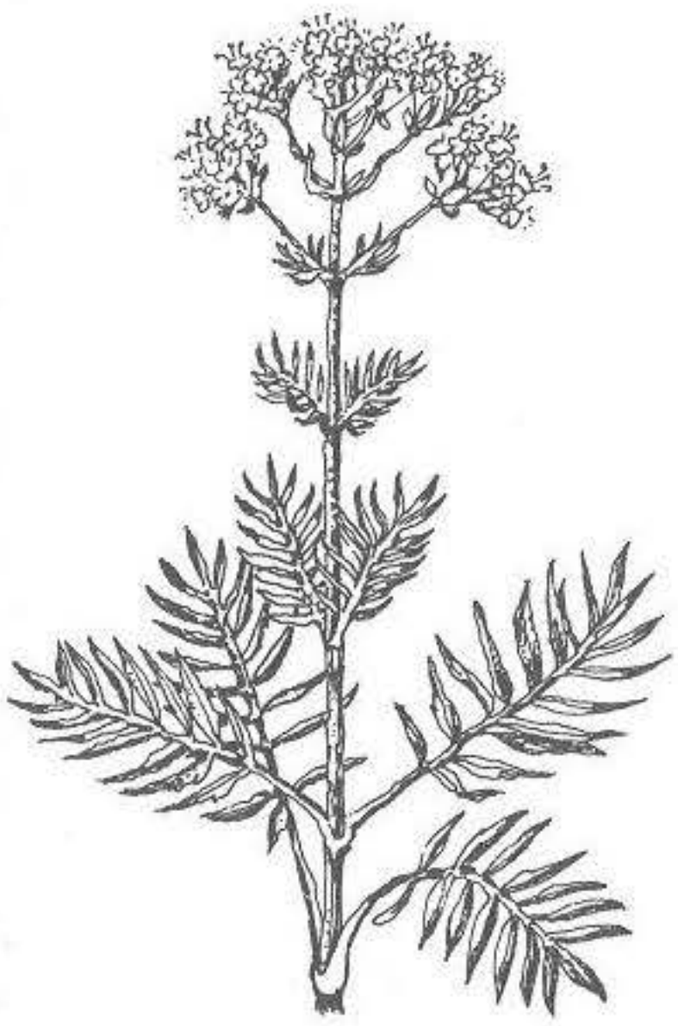
Mod de folosire:

În general, cantitatea eficientă de usturoi utilă în tratamente, se preia în stare crudă în mâncăruri.
Pentru tratarea ***hipertensiunii*** *și a* ***arteriosclerozei*** *se poate prepara, după o rețetă de medicină tradițională chineză, o tinctură din 350 g căței de usturoi zdrobiți, amestecați cu 200 ml alcool de 70 de grade lăsat totul la macerat 10 zile la loc răcoros. Tratamentul se aplică după schema de mai jos, până la terminarea tincturii.*

Ziua	*I*	*II*	*III*	*IV*	*V*	*VI*	*VII*	*VIII*	*IX*	*X*	*XI*	*XII*	*XIII*	*XIV*	*XV*
Dimineața	*1*	*4*	*7*	*10*	*13*	*15*	*12*	*9*	*6*	*3*	*25*	*1*	*4*	*7*	*10*
Prânz	*2*	*5*	*8*	*11*	*14*	*14*	*11*	*8*	*5*	*2*	*25*	*2*	*5*	*8*	*11*
Seara	*3*	*6*	*9*	*12*	*15*	*13*	*10*	*7*	*4*	*1*	*25*	*3*	*6*	*9*	*12*

Cantitățile menționate se iau cu 20, 30 de minute înainte de mese, în 50 ml lapte, sau apă zaharată. Efectul tratamentului se păstrează 3-5 ani.

VALERIANĂ



Se numește științific, după marele botanist Carl von Linné, *Valeriana officinalis*. Popular i se spune: năvalnic, odolean, iarba pisicii (datorită mirosului specific) sau gușa porumbelului.

Planta crește în zonele umede din pădurile de foioase, pe pajiștile umede și umbroase în râpe, șanțuri, văi de poteci de munte. Practic crește până la altitudini de 2000 de metri.

În scopuri medicinale, se folosește rădăcina, ea cuprinde uleiuri eterice, taninuri și cel mai important: alcaloizi.

Planta crește înaltă de până la 150 cm, frunzele sunt lanceolate, înguste, dispuse simetric pe tulpină. Florile mici, în buchete de culoare roșu intens până la trandafiriu, puternic mirositoare. Înflorește în luna mai.

Dacă citim în cărțile mai vechi, aflăm unele curiozități despre această plantă. Se folosea pentru anihilarea mirosurilor pestilențiale. Dacă laptele nu se strângea, dacă nu reușea untul, cu secole în urmă se împleteau coronițe din valeriană și laptele era turnat prin mijloc spre a se scăpa de blesteme și vrăji ale persoanelor dușmănoase țăranului.

La orice cununie, ginerele trebuia să poarte la piept flori de valeriană pentru a înlătura vrăjile „candidatelor dușmănoase față de căsătoria ce-o încheia".

În multe sate din Germania, Austria, Franța, se mai păstra până în secolul trecut obiceiul de a avea în casă un buchet de valeriană legat lângă tocul ușii, ca protector față de vrăji și farmece.

Din punctul de vedere al efectului terapeutic, găsim referiri despre valeriană în scrierile din sec. XVII-lea. Se recomanda să fie folosită contra **junghiurilor, gutei** în general, **înțepăturilor,** dar, curios, încă nu era folosită drept calmant.

Rădăcina de valeriană are un gust puternic amărui. Mirosul specific puternic, neplăcut chiar, atrage pisicile (de aici și numele zonal de iarba pisicii). Rădăcinile se spală, se pun la uscat în locuri umbroase.

Valeriana este un mijloc eficient de tratament pentru **stările de agitație nervoasă, tulburări psihice, stări de anxietate** (**teamă, frică**), **combate insomniile** (asociat cu roiniță), ajută în stările de **stres, oboseală, dureri de cap** și **migrene, tahicardie.** Este folosită și în tratamentul **afecțiunilor digestive** (**nervi la stomac**), **balonări, crampe** și **diaree.**

Mod de folosire:

Ceai (macerat): *Într-o cană (250 ml) cu apă rece se pune o linguriță vârfuită cu rădăcină de valeriană tocată mărunt. Se lasă timp de 10-12 ore. Se strecoară și se bea neîncălzit seara cu o jumătate de oră înainte de culcare.*

Tinctură: *Se pun 6-7 linguri cu rădăcină de valeriană tocată mărunt într-o sticlă de o jumătate de litru. Se toarnă alcool rafinat 40% și se lasă în loc luminos timp de două săptămâni. La nevoie, într-o linguriță cu zahăr se pun 10-15 picături. Tinctura de valeriană se găsește și gata preparată în farmacii.*

Tinctură amestec: *O parte rădăcină de valeriană tocată, o parte hamei (fruct) și o parte roiniță (se pot lua o parte = 2 linguri) se pun într-o sticlă, se toarnă alcool rafinat 40%, se lasă timp de 14 zile. Apoi se strecoară. În stări de* ***agitație nervoasă*** *sau* ***contra insomniei,*** *se iau 15-20 de picături împreună cu puțin zahăr.*

VARZA ALBĂ*

Varza albă, *Brassica oleracea,* este o plantă legumicolă, cu mare valoare terapeutică. În stare sălbatică se întâlnește în regiunea Mării Mediterane. În antichitate, ea a fost cultivată în mod deosebit de greci, romani și chinezi. Astăzi se cultivă pe absolut toate continentele.

Pentru tratarea **gastritelor hiperacide,** a **ulcerului gastric,** în **litiaza urinară, diabet, artrită,** varza albă se va consuma ca atare, aproximativ 300-400 g pe zi, în salate, sau preparate culinare ușoare. Se pot face și cure de suc proaspăt, bând între mese un pahar pe zi.

În cazul **afecțiunilor pectorale, bronșite, laringite, astm,** se face un decoct din 60 g varză tocată mărunt la o jumătate de litru de apă. Se lasă să fiarbă 20-25 de minute, după care se strecoară și se amestecă cu 70 g de miere. Se bea de mai multe ori pe zi. Se poate bea, pentru vindecarea **bronșitelor cronice** și suc proaspăt de varză albă, două, trei pahare pe zi.

Pentru tratarea **diareei,** varza se toacă mărunt, se fierbe îndelung, după care se consumă.

În **anemii, artritism, stări depresive,** demineralizări, **litiază urinară,** consumul de 1-2 pahare de suc proaspăt de varză albă este salutar.

Tot sucul proaspăt de varză, dar în amestec cu suc de morcovi, părți egale, este de un real folos în tratarea **cirozei, colitei** și **edemelor.** Se beau câte trei pahare pe zi. Dacă tratamentul depășește o lună, este bine să se facă o întrerupere de 7 zile, după care acesta poate fi reluat. Pentru tratarea **constipației,** se va apela la un decoct de varză fiartă, 2-4 pahare pe zi. În **pleurezie, pleurită, senescență,** altfel spus îmbătrânire, **tumori, scorbut, diabet zaharat,** se vor consuma zilnic, până la dispariția afecțiunilor respective, suc proaspăt de varză albă, câte 2-3 pahare pe zi.

Sigur că varza albă, considerată de romani panaceu universal, are și multiple întrebuințări în uz extern. **Durerile musculare, nevralgiile reumatismale, nevralgiile faciale, gutoase,** pot fi tratate la fel ca și **flegmoanele, panarițiul, furunculele, abcesele, diferite plăgi, degerături, entorse** cu cataplasme cu frunze de varză albă strivite cu o sticlă, după ce li s-a scos nervura principală, aplicate direct pe piele și fixate cu un pansament, care se va schimba de două ori pe zi. Durerile reumatismale și cele provocate de **gută** mai pot fi tratate și cu frunze de varză albă fierte în vin, apoi aplicate pe locurile dureroase și se poate bea concomitent, pentru potențarea efectului verzei și 2-3 pahare de suc proaspăt. Tot cataplasme se folosesc și pentru descongestionarea țesuturilor, pentru **activarea circulației** prin deblocarea vaselor pentru tratarea **varicelor,** în **flebită, arterită, cianoza tegumentelor.**

---

* Vezi și pagina 140 (NR).

La prima vedere poate părea curios, dar experiența de veacuri a dovedit-o că tot varza și tot sub formă de cataplasme aduc alinare în caz de **hemoroizi, insomnii,** 3-4 frunze proaspete aplicate pe ceafă, sau gambe, **lumbago, metrite, dureri de ficat, afecțiuni renale, sinuzită,** în acest caz dimineața și seara se vor introduce în fiecare nară și câteva picături de suc proaspăt de varză, **ulcere tegumentare, afecțiuni ale vezicii urinare, zona zoster.**

Sucul proaspăt de varză, amestecat în părți egale cu suc de lămâie și introduse câte 4-5 picături în fiecare ureche, tratează **surditatea.**

Mod de folosire

Suc proaspăt *Din frunze proaspete de varză albă, cu ajutorul unui storcător electric, se obține sucul care va fi folosit în tratarea* ***bronșitelor, anemiilor, surdității, cirozei, diabetului zaharat, litiazelor biliare,*** *etc. Cantitatea de suc care se va consuma diferă de la câteva picături până la mai multe pahare cu suc băute zilnic.*

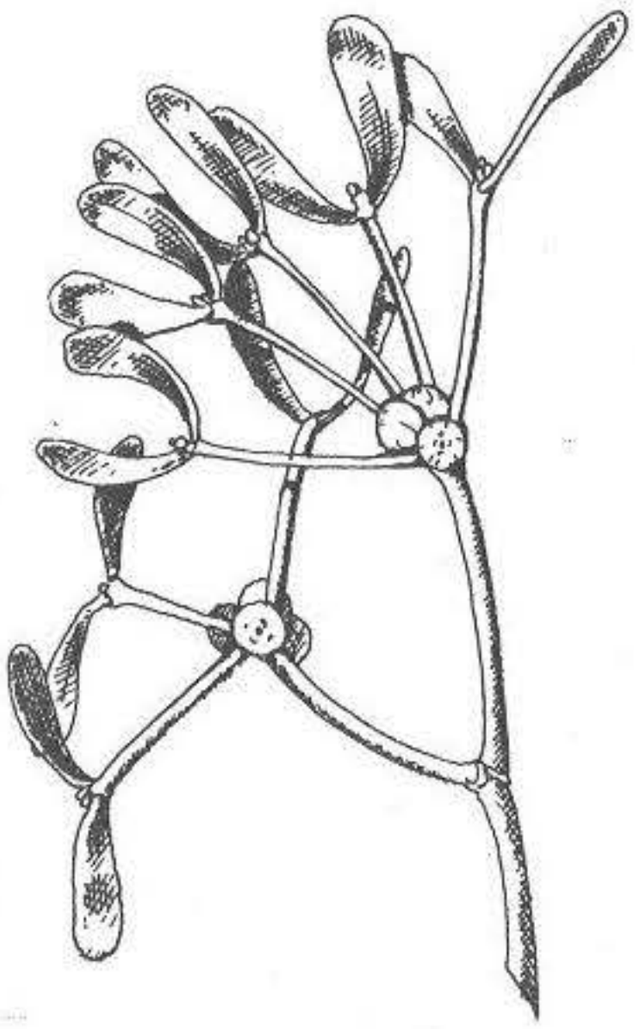
Decoctul *de varză albă se folosește în combaterea* ***constipației*** *și a* ***diareei.***

Cataplasmele cu foi proaspete de varză albă *ajută în tratarea* ***reumatismului,*** *a* ***nevralgiilor*** *și* ***gutei, flegmoane, panariției, degerături, varice, zona zoster,*** *etc.*

Cataplasme cu foi de varză fierte în vin, *se folosesc în cazul* ***reumatismului,*** *a* ***furunculelor,*** *a* ***abceselor,*** *și a* ***degerăturilor.***

Alifia cu varză* *se poate folosi în tratarea* ***artritei, celulitei, hemoroizilor, psoriazis, ulcerații, varice,*** *etc.*

VÂSCUL



Vâscul, *Viscum album,* răspândit în Europa, Asia și Africa de Nord, îndeobște cunoscut ca plantă ornamentală cu care se decorează în timpul sărbătorilor de iarnă locuințele, el fiind socotit simbolul biruinței vieții, mai este cunoscut și sub numele popular de stoletnic, văsc de păr, sau văsc de brad.

În medicină vâscul și-a găsit multiple întrebuințări. În primul rând în tratarea **afecțiunilor vasculare,** a **arteriosclerozei** și a **hipertensiunii arteriale,** când se va consuma un macerat la rece preparat din două lingurițe de frunze mărunțite de vâsc, în cazul hipertensiunii arteriale și din trei lingurițe de frunze mărunțite de vâsc în cazul afecțiunilor vasculare și a arteriosclerozei, lăsate timp de opt ore în jumătate de litru de apă rece. Maceratul se va strecura, se va îndulci și se va consuma în decursul unei zile.

Tot pentru tratarea afecțiunilor mai sus menționate se poate face și un tratament cu pulbere de frunze de vâsc din care se vor consuma zilnic 1-3 vârfuri de cuțit.

Pentru tratarea **tusei convulsive** și **spastice** se va face tot un macerat la rece din 3-4 lingurițe de frunze de vâsc mărunțite la o cană de apă rece, se va lăsa 7-8 ore, se va strecura și se vor bea 2-3 căni pe zi.

Vinul cu vâsc, preparat dintr-un litru de vin, în care se lasă la macerat timp de cinci zile 40 de g de pulbere de frunze de vâsc, după care se strecoară și se trage la sticle de culoare închisă se întrebuințează în tratamentul **bolilor de piept,** a **hemoptiziei, arteriosclerozei** și a **hipertensiunii arteriale.** Zilnic se va bea câte un păhărel de 100 ml.

Atenție! Nu se consumă fructele!

---

* Vezi și pagina 140 (NR).

Mod de folosire

Macerat la rece din frunze mărunțite de vâsc se va întrebuința în tratarea ***afecțiunilor vasculare, hipertensiune arterială, arterioscleroză, tuse convulsivă, tuse spastică.***

Pulbere din frunze mărunțite de vâsc, în tratarea ***afecțiunilor vasculare, hipertensiune arterială, arterioscleroză.***

Vin cu pulbere de frunze de vâsc mărunțite pentru tratarea ***bolilor de piept, hemoptiziei, hipertensiunii, arterioscleroză.***

VENTRILICĂ

Această plantă, în general mai puțin cunoscută, este folosită încă din vechime ca plantă medicinală. Denumirea latină, *Veronica officinalis;* se mai numește în popor: buruiană de perit, mătrice, strătorică, șopârliță, ventricea, vindrilică. Denumirea ei în germană, „Ehrenpreis" (Ehre = onoare, stimă, Preis = preț, premiu), subliniază locul de cinste pe care planta s-a aflat la vechii germani înainte de venirea romanilor.

Planta crește înaltă de 15-30 cm, are frunze ovale cu zimți mici pe margine, flori de culoare albastru-mov. Înflorește în perioada iunie-august. Îi plac locurile lipsite de umiditate de pe pajiști sau din păduri, sub stejari.

Se folosește întreaga plantă, frunze, flori, tulpină. Conține uleiuri eterice, substanțe amare, tanin și puține saponine.

Încă din antichitate, era o plantă medicinală cunoscută și folosită de medici. Are puteri tămăduitoare pentru **vindecarea rănilor** (**loviri, tăieturi** etc). Intern, în bolile **aparatului digestiv,** depurator al sângelui și un stimulent al schimbului de substanțe (metabolism).

Se recomandă în tratamentul următoarelor afecțiuni și boli: **anemie, hipertensiune arterială, bronșite, inflamația vezicii urinare, gută** și **reumatism.** Totodată este utilă în tratamentul diverselor **boli de piele, eczeme, abcese.**

În cărțile vechi de două secole, se face referire la extragerea „Apei de ventrilică" („Ehrenpreiswasser"), preparată în modul următor: în luna iunie se culege planta înflorită, se spală, se toacă mărunt și se pune în vin alb timp de 24 de ore. Apoi se pune la distilat. Se extrage o tinctură folosită în **afecțiunile aparatului respirator, faringite, laringite.** Se combină (o linguriță de „apă de ventrilică") cu o cană de ceai de ventrilică. Se bea câte o cană zilnic.

O altă metodă de folosire: se stoarce sucul proaspăt din ventrilică din care se iau două lingurițe zilnic pentru tratamentul **bolilor de piele** și al **afecțiunilor căilor respiratorii.**

Denumirea germană mai veche: „Heil der Welt" (Tămăduirea lumii) se referă la culoarea albastră (ca doi ochi) cu care ventrilica ne privește prin florile sale. Are două domenii cu efecte tămăduitoare. Gustul său amar, dar plăcut o consacră ca un mijloc de tratament pentru **stomac.** În bolile de stomac vindecă **ulcerul,** elimină **crampele stomacale** și stimulează evacuarea din stomac.

În paralel, stimulează fluxul de secreție biliară și funcțiile **rinichiului.**

Se pretează în amestec pentru aceste afecțiuni în următoarea componență de ceai: ventrilică, pătrunjel, mentă, țintaură, coada calului și gălbenele, amestec în părți egale. Două lingurițe din acest ceai se opăresc cu o cană (250 ml) cu apă clocotită. Ceai ideal pentru afecțiunile de **stomac, ficat** și **rinichi.**

Ventrilica este folosită sub formă de ceai (băute două căni zilnic) sau pentru gargară în bolile **căilor respiratorii, bronșite, laringite, faringite, amigdalite, răgușeală.**

Tot sub formă de ceai, câte două căni băute zilnic, ventrilica are un efect deosebit în tratarea **lapsusurilor,** în general a problemelor de **memorie.** După numai două săptămâni de tratament primele rezultate se fac deja simțite.

De la o bătrână am aflat un amestec de ceai contra **icterului.** Se amestecă două părți rădăcini de păpădie cu câte o parte de ventrilică, flori albastre și rădăcini de cicoare și o parte vinariță. Din acest amestec, o linguriță vârfuită se pune într-o cană cu apă rece, se lasă peste noapte, apoi se încălzește până aproape ce dă în clocot. Se strecoară și se beau două cești într-o zi.

Din ventrilică se prepară o tinctură (în alcool) din care apoi se folosesc câte 15 picături de trei ori pe zi, precum și frecții în zonele dureroase afectate de **reumatism.** În fine, ventrilica are un efect de reducere a **colesterolului** și **glicemiei** în sânge. Efectul **depurativ** contribuie și la vindecarea **eczemelor cronice.**

Mod de folosire:

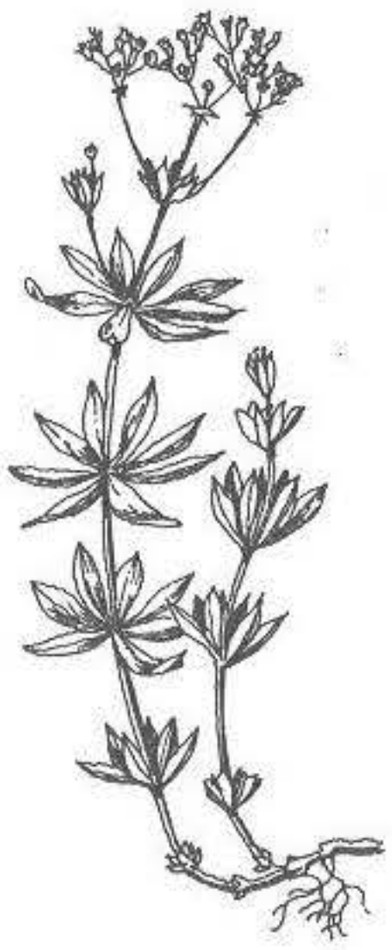
Ceai (de ventrilică): *O linguriță de ventrilică se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară și se beau 2-3 căni de ceai zilnic.*

Ceai (amestec): *Din amestecul de ceai descris mai sus (ventrilică, păpădie, cicoare și roiniță) se pune o linguriță într-o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară și se beau 2-3 cești pe zi.*

Tinctură: *Se folosesc două mâini de ventrilică (flori, frunze) se taie mărunt și se pun într-o sticlă, se toarnă alcool rafinat de 38-40%, se lasă sticla 14 zile la loc însorit. Din tinctură se folosesc fie picături (consum intern) fie extern, sub formă de frecție.*

Suc proaspăt: *Plantele proaspăt culese (frunze, flori, tulpini) se spală, se pun într-un storcător. Din sucul extras se ia câte o linguriță de două ori pe zi, în special pentru* ***bolile căilor respiratorii.***

VINARIȚĂ



Aceasta este o plantă medicinală ce crește în special în zonele de munte sau de deal. Este pomenită prima oară în anul 854, în scrierile mânăstirii Wandalbertus din Germania, în legătură cu adaosul acestei plante în vinul de mai.

Este o plantă cunoscută din vechime ca tonic pentru ficat și inimă. Încă de atunci se folosește în loc de tutun (în stare uscată) în pipe în special pentru bolnavii cu **afecțiuni ale căilor respiratorii.**

Denumirea germană de „Waldmeister" subliniază rolul ei de căpetenie a pădurilor.

În latină i se spune *Galium odoratum*, popular are și alte denumiri cum ar fi: asprișoară, aviruță, buruiana musculuі, buruiană de perit negru, cucuruz de pădure, dumbravnic, floarea pădurii, tămâioasă, sculătoare, vinarie.

În mod normal crește în luminișurile de păduri de foioase sau rășinoase.

Înflorește în lunile aprilie-mai. În stare uscată emană un miros plăcut, cu iz de cumarină. Are proprietăți antiseptice, diuretice, calmante. Ajută în procesul de **digestie,** stimulează **circulația sângelui.** Din plantele proaspăt culese se presară un amestec delicios cu vin alb. Un pumn cu flori de vinariță se pune la 1 litru de vin alb.

În multe locuri de la sate se prepară un delicios lichior de plante, folosind vinariță în combinație cu frunzele de mur, zmeur, fragi și afin.

Planta conține uleiuri eterice, substanțe amare, vitamină C, cumarină (care dă plantei uscate un miros deosebit).

Gustul este amar și ușor astringent.

Se folosește ca plantă medicinală pentru **afecțiuni și boli de ficat, rinichi, pancreas, splină.** De asemeni și pentru **clorozã, hidropizie.**

Ajută în combaterea **insomniei,** în **tahicardie, crize isterice, tulburări menstruale.**

Conținutul de cumarină poate duce la dureri de cap, dacă se beau mai mult de două căni de ceai pe zi.

Mod de folosire:

Macerat la rece: *Se pun două lingurițe de vinariță într-o cană cu 250 ml de apă rece.*
Se lasă până seara, se strecoară și se bea înainte de culcare.

Ceai: *O linguriță vârfuită se pune într-o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară și se bea o cană zilnic, repartizată în două doze.*

Planta crudă, *strivită și aplicată pe frunte, combate* ***durerile de cap*** *sau* ***migrenele.***

VIŞIN

Vișinul, *Cerasus vulgaris*, arbore fructifer, făcând parte din familia rosaceelor, frecvent cultivat în livezile și grădinile din regiunile de câmpie și deal, se mai numește și antep, cireș amar, cireș sălbatic, gișen, jișin, vișan, zișnar.

Fructele, cozile și uleiul din miezul sâmburilor de vișin au utilizări terapeutice importante în medicina umană.

Consumarea ca atare a fructelor, în fiecare zi 500-1000 g, poate elimina **sindromul anemic,** combate **diareea,** previne, sau combate **gripa, guta,** sau dacă boala există deja, poate contribui la scăderea frecvenței crizelor dureroase, elimină, sau limitează procesul inflamator, provoacă retragerea substanțelor toxice din umorile corpului și favorizează eliminarea lor, favorizează transpirația, facilitează **digestia,** acționează asupra epitelului renal mărind cantitatea de **urină eliminată,** acționează ca revitalizant pentru bătrâni, ușor calmant.

Pentru tratarea afecțiunilor **renale,** ale **căilor urinare, vezicii urinare,** în **cistită, pielocistită, pleurezie, migrenă, pielită, artrită, ascită, edeme, gută** se poate consuma un decoct făcut dintr-o lingură de cozi de vișin, uscate, fierte timp de zece minute la foc domol în 200 ml de apă. Se strecoară și se beau 2-3 căni pe zi.

Mod de folosire

Fructele de vișin, *consumate ca atare elimină, combat, sau previn* ***anemia, diareea, gripa, guta, constipația,*** *provoacă eliminarea substanțelor toxice din organism.*

Cozile uscate de vișin, *preparate ca decoct au un efect salutar în tratarea afecțiunilor* ***renale, cistită, pielocistită,*** *precum și în cazuri de* ***pleurezie, migrenă, artrită, gută.***

ZMEUR

Zmeurul, *Rubus idaeus,* este un arbust tufos, cu lăstari târâtori, întâlnit prin păduri, luminișuri de pădure, tufărișuri, coaste stâncoase. Se mai numește și azmură, mană, mălină, mur, poame de rug, rug de munte, smeurar.

Fructele de zmeur, hrănitoare, se consumă în stare proaspătă, sau prelucrate. Au un gust plăcut, aromat, răcoritor și o valoare calorică de 40 kcal la 100 g fructe.

Atât fructele, cât și frunzele plantei au utilizări terapeutice în medicina tradițională.

Pentru tratarea **diareei,** în **enterocolită gastrită hiperacidă, ulcer gastric, pirozis,** se vor bea zilnic câte 2-3 căni de infuzie de frunze uscate și mărunțite, 1-2 linguriță opărite cu o cană de apă clocotită. Se lasă să stea 10-15 minute, după care se strecoară.

Pentru tratarea **constipației,** pentru **mărirea diurezei,** a **sudorației,** tratarea **asteniei,** a **reumatismului, gutei,** precum și în tratarea **afecțiunilor cardiace, urinare, digestive,** dar și în **enterocolite, tuberculoză, diabet zaharat** consumul de fructe crude, suc și sirop este foarte eficient.

Infuzia dintr-o linguriță de frunze uscate și mărunțite de zmeur, 250 ml de apă clocotită, lăsată acoperită 10-15 minute, apoi strecurată și îndulcită cu miere, dacă este băută zilnic, 2-3 căni vindecă **tusea, răcelile, bronșitele.**

Cataplasmele calde, cu zeama rezultată din fierberea frunzelor pot fi folosite în tratarea **bolilor de piele, eczeme, bube.** Pentru tratarea **conjunctivitelor, nevralgiilor dentare, erupțiilor tegumentare** se va apela din nou la o infuzie, dar din 2 linguri de frunze uscate și mărunțite la cană. Se lasă să stea 10-15 minute, apoi se strecoară și cu infuzia se spală ochii, în caz de conjunctivită și gargară în cazul nevralgiilor dentare.

Mod de folosire

Fructul proaspăt, *consumat ca atare previne* ***constipația,*** *mărește diureza, sudorația, are efecte benefice la bolnavii de* ***reumatism, gută, afecțiuni urinare, cardiace*** *și* ***digestive,*** *în tratarea* ***tuberculozei*** *și a* ***diabetului zaharat.***

Sucul proaspăt și siropul de zmeur *pot fi și ele întrebuințate pentru tratarea bolilor menționate mai sus.*

Infuzia *de frunze uscate și măcinate de zmeur combate* ***tusea, răcelile*** *și* ***bronșitele.***

Cataplasmele calde *cu zeama caldă rezultată din fierberea frunzelor vindecă diverse boli de* ***piele, conjunctivite, nevralgii dentare, erupții tegumentare.***

Tratamente naturiste speciale

În afara tratamentelor cu plante medicinale, a metodelor de hidroterapie (masaje cu jet de apă, băi), a diverselor scheme de regim alimentar (vindecarea prin alimentație), a rețetelor de casă (cataplasme, aplicații cu argilă etc.), oamenii au folosit din cele mai vechi timpuri și alte căi:

- tratamentul cu varză,
- tratamentul prin vin,
- tratamentul prin condimente.

Multe din metodele acestea (vin sau condimente) le cunoaștem desigur din familie, din „farmacia bunicii". Spre exemplu: pentru cineva care are **tensiunea arterială scăzută (hipotensiv)** sau se află în convalescență, fiind slăbit după o boală, leacul era câte un păhărel de vin roșu natural.

Pentru a scăpa de acnee, se folosea pentru spălatul pe față un extract obținut prin opărirea într-un litru de apă a unui amestec format din o linguriță de leuștean, o jumătate de linguriță scorțișoară și două linguriție salvie.

În cele ce urmează, să încercăm să aflăm cât mai multe rețete și cu aceste metode, vin sau condimente, ce stau, de fapt, la îndemâna oricui.

Tratamentul cu varză

Rețetă specială pentru alifie cu varză

Această rețetă este folosită în Austria și Cehia de peste o sută de ani.

Are avantajul că nu se degradează timp de două-trei luni la temperatura camerei.

Se folosește pentru tratamentul următoarelor afecțiuni și boli: **artrită, artroză, amigdalită, celulită, degerături, dureri reumatice, eczeme uscate, gută, hemoroizi (externi), hepatită, psoriazis, sciatică, tendinită, tulburări circulatorii, tumori, ulcerații, varice, zona zoster.**

De asemeni ca cremă de față (aplicată noaptea).

Tratamentul constă în ungerea zonelor respective cu alifia din varză, se leagă locul cu o bucată din pânză de formă triunghiulară (marginile unghiului drept 80 x 100 cm).

Se lasă să-și facă efectul cam două ore.

Asemenea aplicații se pot repeta de 2-3 ori, zilnic.

Iată cum se prepară această alifie:

Ingrediente necesare:

- 40-60 ml zeamă de la varză crudă (fără sare), echivalentul a 3 linguri
- 5 g ceară de albine
- 20 g untură curată de porc (sau lanolină)
- 50 g ulei din germeni de porumb
- 10-15 g (o lingură) alcool rafinat 38-40%
- o jumătate linguriță miere de albine

La început puneți într-un vas emailat la încălzit: untura (lanolina) și ceara de albine, lăsați să se topească, le amestecați și adăugați uleiul din germeni de porumb. Încălziți totul la 60°C.

Separat încălziți și zeama (sucul) de la varza crudă la 60°C și adăugați în aceasta mierea de albine și apoi alcoolul rafinat. Se amestecă foarte bine.

Acum luați de pe foc vasul în care ați topit ceara de albine, untura (lanolina) și uleiul. Turnați încet în acest amestec soluția de suc de varză, miere și alcool. Mestecați încet, încet, până ce amestecul s-a răcit cu adevărat. Puneți alifia obținută în borcănele din sticlă sau ceșcuțe de ceramică.

Deși alifia nu se strică timp de două-trei luni, nu vă preparați cantități prea mari.

Acest „leac" tradițional are un efect mai bun decât frunzele de varză ce se aplică în același scop în stare crudă.

Alte cazuri ce se tratează cu varză

Abces:

Se ia puțină varză crudă, se taie mărunt și se trece prin mașina de tocat carne. În amestecul obținut puneți o linguriță de miere de albine. Pasta obținută o întindeți pe o bucată de pânză de formă triunghiulară și o legați pe locul cu abces. Lăsați timp de două ore, după care repetați procedura. Abcesul se vindecă mai repede dacă dați bolnavului să și bea suc proaspăt de la varza crudă.

Anemie:

Un leac tradițional este consumul zilnic de 100 g de varză murată tocată. Are capacitatea de a stimula metabolismul.

Febră:

Se leagă foi de varză crudă (sau se aplică alifia cu varză) pe zonele: torace, abdomen, sau, la copii, la glezne.

Obezitate:

Timp de o lună de zile se renunță la mâncărurile ce îngrașă (făinoase, dulciuri etc.) se mănâncă zilnic câte 100-200 g de varză murată în care s-au pus câteva semințe de chimen.

Ulcer gastric:

Se bea zilnic înainte de mese câte un pahar 50-100 ml cu suc de varză crudă (fără sare).

Tratamentul durează 3-4 săptămâni.

Reumatism, gută, sciatică:

În zonele dureroase se aplică comprese constând din foi de varză crudă sau alifia cu varză puse pe bucăți din pânză având forma triunghiulară.

Tratamentul cu vin

Oamenii cunosc din vechime, de peste două mii de ani, efectele deosebite pe care le are unul din medicamentele cele mai vechi – vinul.

Încă din vremea lui Hipocrate, se folosea vinul pentru scăderea **febrei, spălarea rănilor,** pentru **fortificarea** unui bolnav ce nu mai avea **poftă de mâncare** după ce trecuse printr-o boală grea. Tot atunci, oamenii cunoșteau deja că vinul ajută la **digestie:** după o hrană copioasă cu carne și multă grăsime, un pahar de vin era de nelipsit. Vinul ajută la evacuarea reziduurilor nefolositoare din intestin, ajută la evacuarea urinei și favorizează transpirația.

Dar ce știau oamenii din vechime a început să fie dat uitării în ultimul secol, când atât de multe medicamente, de obicei preparate numai cu ajutorul chimiei, au început să ne asalteze.

Oare nu consumul ridicat de vinuri curate naturale, de către populația din zonele viticole de pe valea Rinului a făcut posibil ca unele boli cum este guta, piatra la ficat și la rinichi să fie mai puțin întâlnite ca în alte zone? Nu greșesc mulți medici care consideră vinul doar ca ceva rău, toxic și dăunător? Desigur, nu vă incit la alcoolism. Dar la unele îmbolnăviri, un pahar de vin natural, sortimentul potrivit atunci când trebuie și mai ales cât trebuie, ne poate fi de mare ajutor.

Ce este mai bun? Vinul alb sau vinul roșu?

Vinul roșu nu se deosebește doar prin culoare. El cuprinde taninuri, care au o influență deosebită asupra mucoaselor. Vinul roșu nu conține atât de mult acid ca majoritatea vinurilor albe. Organismul nostru îl primește cu mai multă plăcere și pentru faptul că substanțele din vinul roșu sunt mai bine tolerate. Încă din vremea romanilor se spunea că vinul roșu te ajută să nu-ți albească repede părul, că îți dă vigoare mai multă, chiar și atunci când vârsta este mai înaintată. Vinul consumat cu măsură este un prieten al omului, la necaz sau la bucurii.

Vinul alb are efecte dietetice, este bun pentru stimularea digestiei. În funcție de sortimentul de vin alb: dulce, sec, demi-sec, mai aromat etc. cunoaștem mult mai multe sorturi de vinuri albe decât roșii.

Cunoaștem sorturi de vin alb cum ar fi Riesling, Ruländer (după Ruland care l-a introdus pe la 1800), Traminer, apoi vinurile foarte aromate ca Muscat, Tokaj (foarte dulce), vinul alb Velthner - Austria și altele.

Din vinurile roșii: Beaujolais (Franța), Trollinger (Austria), vinurile de Bordeaux, Pinot-Noir, Cabernet, Băbească etc.

Ce efecte (bune) are vinul pentru sănătatea noastră?

În primul rând este **stimulent** pentru trup și suflet. Prin aromă, miros, gust și culoare ne stimulează simțurile, în primul rând acționează asupra **sistemului** nostru **nervos central** conducând la stimularea sucurilor ce participă la **digestie** (salivația și eliberarea de suc gastric).

Mai mult, vinurile roșii, sărace în acid, bogate în tanin, ajută la preluarea de vitamină B_{12}, vitamină hotărâtoare în formarea sângelui.

S-a constatat că vinul alb, ușor acrișor, **stimulează digestia.** În cantități mari, poate provoca diaree. În schimb, vinul roșu are un **efect** ușor **constipant.** Pentru un rinichi sănătos, vinul alb are **efect diuretic** (mărește cantitatea de urină evacuată). Dar, bolnavii ce suferă de arterioscleroză sau nefrită nu este bine să bea alcool! Prin conținutul său în metionină, vinul alb evacuează toxinele din **ficat.**

Într-adevăr, pentru un ficat bolnav alcoolul de orice fel nu este recomandabil. Dar, pentru un ficat sănătos, o sticlă de vin consumată zilnic (circa 80 g alcool) nu este în nici un fel dăunătoare.

S-a constatat că un băutor „puternic" de vin (150-200 g alcool/zi) timp de 25 de ani, va avea desigur probleme cu ficatul. Dar, în consum moderat, unele elemente din care este format vinul au efect protector asupra ficatului.

Este interesant de semnalat faptul că (pe baza unor studii de specialitate efectuate în ultimii 15 ani) băutorul de vin, în comparație cu băutorul de „tării" (spirtoase) elimină mai ușor toxinele.

În țările Islamului sau în China, în care consumul de alcool este aproape inexistent, sunt totuși mulți bolnavi de ficat. Aceasta înseamnă că nu alcoolul este principalul vinovat.

În bolile respiratorii, un pahar de vin alb stimulează respirația, o respirație mai adâncă înseamnă mai mult oxigen, conduce la un sânge mai curat.

Acest fapt este real. Vinul are efect stimulativ asupra ritmului respirației. În cazurile de boală, de la o răceală banală până la o gripă chiar serioasă, vinul poate spori capacitatea de apărare a organismului datorită proprietăților sale antibiotice. Bineînțeles vinul este doar un adjuvant, nu va înlocui medicamentele sau antibioticele în cazurile grave, dar în formele ușoare, de gripă sau răceli, vinul conduce la scăderea febrei.

Chiar când cineva are **febră,** vinul încălzește brusc pielea și schimbul de căldură cu exteriorul este mai bun, iar efectul de remarcat: scade febra.

Pentru bolnavii de **inimă**, vinul alb chiar în cantitate mică, mărește debitul de sânge în vasele coronare. Bătăile inimii nu sunt influențate de un consum normal de vin (1-2 pahare). Vinul crește fluxul de sânge al coronarelor. Aceasta, spre deosebire de băutorii de bere, la care aportul mare de lichid conduce imediat la o suprasarcină a vaselor, deci la o creștere a tensiunii arteriale.

Pentru un **hipertensiv** (bolnav cu tensiunea arterială ridicată), consumul moderat de vin alb nu are influențe dăunătoare. S-a observat chiar că vinul oferă un echilibru armonic, iar crizele de angină pectorală sunt mai puține.

Și pentru bolnavii cu probleme ale glandei tiroide, se constată la un consum mic de vin (alb) o stimulare a schimbului de substanțe.

Atenție, însă! Când este vorba de o funcție în exces a tiroidei (hipertiroidism) în care apare o stare de hiperexcitabilitate, consumul de vin (și alcool în general) este total contraindicat.

S-a observat că vinul sec, care are un conținut slab în acid și este aproape lipsit de dulceață, are un efect bun asupra organismului, este deconectant în situațiile de **stres.**

Pentru oamenii slăbiți, vinul stimulează **pofta de mâncare** (apetitul). Vinul băut la momentul potrivit în timpul mesei stimulează nu numai pofta de mâncare dar și digestia. Nu degeaba știm de la bătrânii noștri că după o mâncare cu pește se bea vin alb (sec sau demi-sec), după o friptură de porc, obligatoriu vin roșu, iar după o plăcintă la desert merge un vin de desert (dulce). Toate acestea își au rolul lor în stimularea procesului de digestie.

În scrierile vechi, din perioada epidemiilor cu boli infecțioase grele cum ar fi tifosul, holera, dizenteria, se spune că cine bea vin, acesta se îmbolnăvea mult mai puțin. Vinul previne toate **infecțiile intestinale.**

Încă din Antichitate este cunoscut efectul profilactic al vinului față de bolile infecțioase ce afectează intestinele. Iuliu Cezar cerea soldaților din unitățile sale să bea rația de vin ce o primeau. Astfel, erau evitate multe boli legate de infecțiile intestinale.

În cel de-al II-lea război mondial, soldații germani erau „perplecși" în fața camarazilor lor din trupele lui Musolini. Italienii primeau fiecare rația de vin roșu și, culmea, nu au avut nici un fel de probleme cu epidemiile de **dizenterie** sau **tifos.**

De fapt, încă din secolul al XVII-lea marinarii francezi primeau o porție de cca trei litri de vin pe zi, profilactic față de bolile digestive. Poate nu vă vine să credeți, dar în acele vremuri, rezervele de vin din „Armada spaniolă" depășeau cu mult rezervele de apă dulce ale marinarilor.

Vreau să mai amintesc aici că marele medic francez (bacteriolog) Louis Pasteur a observat că dacă se pune puțin vin în apa infestată cu bacterii, efectul lor era mult diminuat. Vinul deci, poate fi considerat ca unul din cele mai vechi antibiotice (naturale).

Este bine ca la **copiii palizi** să li se dea la mese câte un păhărel (ca cele pentru lichior) cu vin roșu. Efectul se va vedea: capătă **poftă de mâncare, circulația periferică** e mai bună.

Pentru bolnavii de **diabet** s-a observat că un consum moderat de vin alb (sec, demi-sec) și puțin coniac conduce la mai puțină acetonă eliminată în urină.

Și dacă ne uităm prin scrierile mai vechi, vom observa că în vechea Romă, cu 1 600 de ani înainte de a fi descoperită insulina, Araeteus, un medic celebru din acel timp, recomanda vinul pentru tratamentul diabeticilor. „Vinoterapia" a fost folosită și până la primul război mondial.

Vinurile seci ajută la asimilarea generală, ceea ce este foarte util bolnavului de diabet.

Înainte de a mă opri să vă vorbesc despre vinuri, ca medicament, doresc a mai semnala ceva deosebit! Vinurile, chiar diluate în raport de 1:10 sau 1:50, mai au efect bactericid, pe când (un conținut ridicat de alcool) 70% etanol de abia are același efect. Aceasta ne mai întărește încă o dată constatarea că vinul în general și în totalitate este un antibiotic natural.

Acestea au fost câteva exemple care sper că v-au arătat că și vinul este un medicament natural aflat la îndemâna noastră a tuturor.

Condimentele ca medicament

Fără îndoială că cele mai vechi leacuri-medicamente cunoscute de om sunt condimentele (mirodeniile).

Din descoperirile arheologice se știe cu siguranță că acum 6 000 de ani erau cunoscute și folosite o serie de condimente printre care macul și chimenul. Apoi, în vechiul Babilon, era cunoscut în afară de chimen și feniculul și șofranul.

Proprietățile de bază pentru care erau (și sunt) folosite condimentele sunt gustul și aroma pe care le dau mâncărurilor. Prin condimentare, de-a lungul timpului, mâncarea a devenit nu numai o necesitate vitală, dar, prin gusturile tot mai rafinate, a oferit oamenilor momente de desfătare.

Oamenii au observat că mirodeniile (condimentele) se pot folosi ca leacuri fie în aplicații interne (fierturi, extracte, ceaiuri, în mâncăruri), dar și extern, sub formă de tincturi, adaosuri pentru baie.

Omul modern cunoaște în medie și folosește în mod curent cam 25 de condimente. În unele țări din Asia sau America de Sud mai există o serie de alte specii mai puțin folosite la noi în Europa.

Indiferent de sortimentele de condimente, trebuie cunoscute câteva **reguli de bază:**

- Condimentele se păstrează în borcane din sticlă de culoare închisă, prevăzute cu un capac ce închide bine vasul. Numai așa veți avea la îndemână condimente de calitate cu aroma păstrată.
- Cel mai bine este să vă procurați condimentele în stare nemăcinată, să le pisați sau să le măcinați singuri.
- În mâncăruri, condimentele se pun numai la sfârșit, ele nu se fierb de la început.
- Bunicuțele noastre obișnuiau să scrie rețetele pentru amestecurile cu condimente indicând drept unitate de măsură „o parte".
  Aceasta înseamnă că „o parte" poate fi o lingură, o linguriță etc.
  Important este ca să folosiți din amestec numai cantitatea recomandată (1-2 lingurițe).
- Despre unele plante condimentare folosite și ca plante medicinale, cum ar fi anason, cimbru, chimen, coriandru, fenicul, hasmațuchi, hrean, ienupăr, leuștean, mărar, mac, pătrunjel, salvie, țelină, usturoi veți găsi detalii în capitolul „Plantele medicinale".

În scopuri terapeutice, pentru aplicații interne, condimentele se pot folosi în următoarele moduri:

a) **Extract**

Într-un vas, se pune la încălzit o jumătate de litru de apă. Se încălzește până aproape ce dă în clocot. Dacă a dat deja în clocot se trage de pe foc și se lasă foarte puțin să se răcească.

Se pun în apa fierbinte două lingurițe cu condimente măcinate (rase sau pisate) fie un singur sortiment, fie în amestec. Indiferent de rețeta amestecului, nu puneți mai mult de una-două lingurițe în apa fierbinte. Se lasă „să tragă" timp de cinci minute. Apoi se strecoară cu o sită foarte deasă iar extractul obținut se păstrează într-o sticlă de 500 ml de culoare închisă.

Din extract se folosesc până la de trei ori pe zi, câte 2-3 linguri înainte de mesele principale. Nu preparați cantități prea mari de extract, deoarece efectul este mult mai bun când este pregătit proaspăt.

b) **Ceai**

Dacă la noi în Europa ceaiurile din plante sunt un lucru obișnuit, ceaiurile preparate din condimente sunt privite ca ceva ciudat. În schimb în țări ca India, Indonezia ș.a., ceaiurile din condimente sunt ceva normal. Aceste ceaiuri au în special rolul de **revitalizare,** dar sunt și speciale pentru bolile căilor respiratorii, bolile specifice femeilor etc.

Ceaiurile se prepară în felul următor: într-o cană (250 ml) cu apă fierbinte se pune o linguriță de condiment măcinat și după dorință o jumătate de linguriță cu ceai negru. Se lasă „să tragă" timp de 5-10 minute, apoi se strecoară și se pune miere de albine. Spre deosebire de extractul descris mai sus, din care se iau porții de 1-3 linguri, ceaiul cu condimente se bea normal ca oricare ceai din plante.

În aplicațiile externe, condimentele se pot folosi sub formă de:

• **adaos pentru baie** (băi de șezut sau băi complete). Într-un litru de apă ce a dat în clocot, se pune o jumătate de lingură cu condimente, se lasă timp de 10 minute, se strecoară și se pune în apa pentru baie care va avea 35°C. Durata băii este de 15-20 de minute;

• **comprese**. Amestecul este preparat ca și adaosul pentru baie. Cu el se îmbibă (în stare caldă) bucăți curate de pânză și se aplică pe locul bolnav. Deasupra compresei se înfășoară o pânză uscată și se lasă să-și facă efectul timp de 20-30 minute;

• **gargară**. Pentru gargară se folosește ceaiul de condimente (fără adaos de ceai negru și miere).

Și acum, principalele condimente ce stau în mod curent la îndemâna noastră și la ce afecțiuni și boli sunt cel mai des folosite.

Anason

Anasonul previne **balonările** și **indigestiile, oprește inflamația căilor respiratorii,** este un **stabilizator al sistemului circulator.** Ceaiul de anason este folosit în tratarea efectelor secundare ale perioadei de **menopauză.** Foarte mulți bolnavi de **astm** își alină crizele cu ceai de anason. Și în **obezitate,** anasonul s-a dovedit foarte util. Îmi aduc aminte că în perioadele de **stres** și **oboseală,** anasonul combinat cu fenicul și mărar (toate semințe) luate în amestec o jumătate de linguriță (în stare crudă, cu un pahar de apă) de două ori pe zi dau un efect reconfortant mai puternic decât o cană de cafea naturală. Anasonul are un gust deosebit de puternic. De aceea se folosește în cantități mici. În patiserie este un aromatizant valoros, fiind folosit la prepararea aluatului de turtă dulce. În unele zone din Franța se prepară o băutură aperitiv pe bază de anason.

Ardei iute

Cine nu cunoaște ardeiul iute? Fie că îl folosim ca ardei verde sau roșu, este unul din condimentele cele mai ieftine și accesibile. Are un efect deosebit pentru **stimularea apetitului** și **digestiei.** Are un conținut ridicat în vitamina C. Încă din antichitate se folosea ca afrodisiac. Deci este bun în tratamentul **impotenței,** crește tensiunea arterială (la **hipotensivi**). Frecțiile cu extract de ardei iute **reduc febra.**

Boia de ardei

Boiaua de ardei, rezultat al uscării și pisării ardeilor iuți, este unul dintre condimentele care are o largă utilizare în medicina tradițională. Poate fi folosit sub formă de tinctură în **curele de dezalcolizare,** pulbere pentru **stimularea digestiei,** macerat în alcool și vin pentru combaterea **reumatismului** și a **degerăturilor.** Stimulează salivația. Pentru **bolile de rinichi** și **hipertensiune.**

Busuioc

Această plantă cu o aromă deosebită este folosită atât pentru ceremoniile religioase (la catolici și ortodocși) cât și sub formă de condiment în bucătărie. Preparatele din carne de miel, oaie, porc sau vițel, capătă o aromă specială dacă adăugăm busuioc. Prin conținutul în uleiuri eterice și alte substanțe aromate, busuiocul are efecte fortifiante asupra funcțiilor **stomacului** și **intestinelor,** relaxează **sistemul nervos.** Pentru combaterea stărilor de **balonare** sau **crampe intestinale,** busuiocul se prepară ca ceai, sub formă de infuzie (nu se lasă să dea în clocot, deoarece se pierd substanțele cele mai valoroase).

Chimen

Semințele de chimen au, datorită aromei și gustului plăcut, foarte multe întrebuințări în arta culinară: cine nu cunoaște delicioasa supă cu chimen a bunicii? sau salè-urile și covrigeii cu chimen? La noi, în Austria, în Boemia, în Elveția și multe alte țări din Europa, cartofii cu chimen sunt un deliciu în fiecare bucătărie. De asemenea varza murată la care s-a adăugat chimen, unele sortimente de brânzeturi cu chimen și multe alte exemple pot contribui la imaginea adevărată pe care o are acest condiment ieftin și la îndemâna tuturor. De fapt gustul plăcut pe care îl dă chimenul la alimentele enumerate mai sus, are un efect deosebit pentru sănătatea noastră: calmant pentru **stomac,** afecțiuni ale intestinelor, combate **anemia,** chimenul are un efect binefăcător în tratamentul **bronșitelor.**

Cimbru

Folosit sub formă de condiment, cimbrul este apreciat la prepararea fripturilor de miel sau batal, la prepararea chiftelelor, sosuri de legume etc. Cimbrul stimulează funcția **vezicii biliare** și crește **tensiunea arterială.**

Coriandru

Este condimentul specializat pentru preparatele din pește (marinat, prăjit etc.) sau vânat. Com-binat cu foi de dafin, ienibahar și rondele de ceapă este folosit la pregătirea castraveciorilor în oțet. Coriandrul este un tonic puternic pentru **sistemul nervos**. Ceaiul preparat ca infuzie concentrată, combate **viermii intestinali**.

Cuișoare

Se disting prin aroma lor specifică și gustul fin. Se folosesc la unele sortimente de prăjituri și la prepararea cârnaților de casă. Din cuișoare se extrage o tinctură ce combate **durerile de dinți** sau este folosită la combaterea **nevralgiilor.** Extractul din cuișoare (o lingură de două ori pe zi) combate stările de dureri **reumatice.**

Dafin

Frunzele (foile) de dafin au un gust ușor amărui, aromat, sunt folosite în arta culinară la prepararea fripturilor, peștelui marinat, murăturilor, supelor gulaș etc. Spre deosebire de alte plante condimentare care se adaugă la sfârșit, frunzele de dafin trebuie fierte împreună cu mâncărurile. Au efect **stimulent** pentru **sistemul neuro-vegetativ,** stimulează **digestia.**

Fenicul

Feniculul ajută la înlăturarea tulburărilor digestive, **bolilor stomacului** în general. Care mamă nu și-a liniștit copilașul ce suferă de **balonări** cu un ceai de fenicul? Feniculul este folosit la prepararea turtelor dulci (cele de culoare închisă, colorate cu zahăr ars). Totodată, datorită gustului specific, feniculul este folosit la preparatele cu pește, salate etc. Când aveți o stare „de plin" după o masă copioasă, sau vă simțiți balonat luați un vârf de cuțit de semințe de fenicul și beți un pahar cu apă. După cel mult cinci minute veți fi... alt om.

Ienibahar

Este un condiment foarte mult apreciat în țările nordice, Suedia, Norvegia.

În țările din Europa centrală și de sud-est ienibaharul este de neînlocuit pentru prepararea cârnaților de casă. Are efecte binefăcătoare în stimularea **digestiei,** reduce **tensiunea arterială,** combate **balonările,** stimulează (aplicat extern) **creșterea părului.**

Ienupăr

Boabele de ienupăr se culeg din tufele ce cresc în zonele înalte, pășunile montane aproape de stânci. Ceaiul preparat din boabele de ienupăr (decoct) este bun în tratamentul bolilor de **rinichi, reumatism, gută, hidropizie,** mărește **pofta de mâncare,** combate **balonările,** mărește puterea de **transpirație.** În aplicații externe tinctura de ienupăr ajută la vindecarea **abceselor,** a **rănilor** în general.

Hamei

Hameiul stimulează creșterea **poftei de mâncare,** este **depurativ al sângelui** și **fortifiant.** Mugurii fragezi de hamei se pot prepara ca legume sau salată. Infuzia de hamei are un efect liniștitor asupra **sistemului nervos central.**

Hasmațuchi

Este o plantă ce crește în grădini (Austria, Cehia, Slovacia, Ungaria, în România - Transilvania și Banat). Este un purgativ ușor, curățâ **rinichii.** Are un gust plăcut, fiind folosit la salatele de cartofi, sosuri albe etc.

Leuștean

Este o plantă de cultură, crește în grădini de preferință lângă garduri, locuri semi-umbroase. Denumirea sub care este cunoscut în Austria și Germania, Maggi, a fost preluată ca marcă de fabrică pentru preparatele de supe și sosuri concentrate. Denumirea tradițională germană „Liebstöckel" (bețișorul dragostei) arată proprietățile stimulativ-**afrodisiace** pe care le are planta. Preparat sub formă de ceai (infuzie) leușteanul este diuretic, combate **colicile renale** și ajută la eliminarea **nisipului de la rinichi** sau vezica urinară. Leușteanul ajută la **scăderea febrei;** este folosit în tratamentul stărilor **gripale.**

Mac

Semințele de mac măcinate sau în stare brută se folosesc la preparatele de patiserie, umplutură la cozonac etc. Macul are un efect binefăcător asupra **sucului gastric** (neutralizant), în tratamentul **ulcerului** stomacului.

Măghiran

Măghiranul are un efect stimulator asupra digestiei, stimulează **pofta de mâncare.** Se adaugă la mâncăruri greu digerabile cum ar fi: supa (cremă) de mazăre, friptura de rață, friptura de gâscă sau porc la tavă. Ca plantă medicinală, măghiranul combate **crampele** și fluidizează secrețiile **bronșice.**

Mărar

Mărarul este un excelent fortifiant al **aparatului digestiv.** Semințele de mărar consumate crude sau sub formă de ceai-infuzie combat **sughițul, balonările, stările de extenuare - oboseală.** Combate **greața** și calmează **colicile hepatice** și **biliare.** Ca plantă condimentară se folosește la pregătirea verzei murate, la preparatele cu carne tocată (dovlecei umpluți, ardei umpluți), la pregătirea murăturilor.

Mentă

Folosește la pregătirea mâncărurilor în țările arabe. Ca plantă medicinală, sub formă de ceai, este calmant al durerilor **abdominale, diaree, infecții intestinale.**

Muscat (Nucșoară)

Se folosește în cantități foarte mici, rasă, în special la mâncărurile cu varză, cartofi și la unele sosuri și supe. În cantități mari, nucșoara poate provoca amețeli, dar în cantități mici este utilă (extract) în tratamentul **afecțiunilor reumatice, gută.**

Încă în China antică, nucșoara era considerată ca stimulent și afrodisiac.

Muștar

Semințele de muștar alb au importante utilizări în medicina tradițională. El este **laxativ, stimulează secreția gastrică, normalizează tranzitul intestinal.** Muștarul negru, semințele, transformate în făină de muștar, sau folosite ca atare în băi, sunt recomandate în tratarea **traheobronșitei acute, a inflamațiilor articulațiilor, reumatism, sciatică.**

Păstârnac

Asemănător cu pătrunjelul prin principiile active, păstârnacul are efect diuretic, antireumatismal. Folosește la tratamentul **gutei.** Scade **febra.**

Pătrunjel

Pătrunjelul are efect fortifiant asupra **sistemului nervos central.** Are efect puternic diuretic, fiind folosit în tratarea **bolilor de rinichi** și afecțiunile **vezicii urinare**. Combate stările **anemice** și este foarte folositor în tratamentul **reumatismului.**

Piper

Acest condiment (poate cel mai cunoscut), se găsește și se întrebuințează în trei variante:

a) Piperul negru, cu gust puternic, usturător.

b) Piperul alb, cu gust moderat.

c) Piperul verde, extras din boabele ce n-au ajuns la maturitate, care nu are gust puternic și usturător.

Piperul stimulează **digestia,** combate **spasmele.** Are un efect fortifiant.

Scorțișoară

Scorțișoara dă un gust plăcut la prepararea prăjiturilor (plăcintă cu mere, ștrudel cu mere), a orezului, grișului cu lapte, compoturilor.

Extractul de scorțișoară combate **durerile de dinți, acneea.** Este util în tratamentul **bolilor de inimă.**

Tarhon

Tarhonul este o plantă condimentară foarte apreciată în prepararea unor ciorbe, supe sau murături.

Este foarte util în combaterea **tulburărilor digestive,** pe care le și vindecă în marea lor majoritate. În multe zone din Austria și Germania se prepară un oțet cu tarhon, ce dă un gust deosebit salatelor.

Usturoi

Condiment și medicament cunoscut în toată lumea de mii de ani. Este stimulent al **digestiei,** impulsionează schimbul de substanțe.

În afară de utilizarea sa la prepararea fripturilor, fie de miel, berbec sau porc, usturoiul se folosește și la pregătirea unor supe speciale. Practic orice mâncare dacă are un „iz" de usturoi este mai gustoasă.

Are proprietăți antihipertensive (scade tensiunea arterială), este un remediu al **arteriosclerozei** și combate **viermii intestinali.** Este dezinfectant al intestinelor și ajută în unele cazuri de **cancer.**

Vanilie

Gustul delicat, dulceag și plăcut, face ca vanilia să fie folosită la prepararea cremelor pentru prăjituri, înghețată, budinci etc. Se fierbe în cantități mici împreună cu preparatul din lapte, zahăr și ouă.

Extractul de vanilie folosit în aplicații externe are efect fungicid, **distrugând ciupercile ce apar pe piele** (fungicid). Are un efect puternic **antimicrobian.**

Alte boli ce se tratează cu condimente

Și acum, câteva rețete de leacuri cu condimente, moștenite din bătrâni.

Balonări

Adulții folosesc jumătate până la o linguriță de **semințe de fenicul** înghițite în stare crudă, se bea un pahar de apă rece. În câteva minute, veți simți efectul binefăcător.

Calculi renali

Cine are pietre la rinichi (calculi) la care s-a constatat că este vorba de oxalați de calciu, trebuie în primul rând să renunțe la consumul următoarelor alimente: spanac, roșii, cafea, cacao, preparate din lapte. Se va administra de trei ori pe zi câte o lingură dintr-un **extract** preparat din o parte **cuișoare,** o parte **cimbru.**

Diaree

Se folosește **extract** de condimente preparat din: două părți **anason,** o parte **chimen,** o parte boabe de **ienupăr** zdrobite, o jumătate parte **piper** boabe. Se prepară un extract (vezi „extract") cu două linguriță de amestec la o jumătate de litru.

Din extract se vor lua de trei ori pe zi câte o lingură.

Guturai

Ceai de condimente preparat din două părți **anason,** o parte **salvie,** o parte **cimbru** îndulcit cu **miere** de albine.

Extract preparat din două părți **leuștean,** o parte **ardei** iute, o parte boabe de **muștar** măcinate, o parte **anason,** de 4 ori pe zi câte o lingură.

Hemoroizi

Pentru administrare internă se folosește un **extract** preparat din două părți **vanilie** și două părți **cimbru.** Două linguriță din acest amestec se pun într-o jumătate de litru cu apă clocotită, se lasă „să tragă" cinci minute, se strecoară și se păstrează într-o sticlă de culoare închisă. Din acest extract se vor lua câte două linguri, de trei ori pe zi.

Rezultate foarte bune se obțin în tratamentul hemoroizilor prin băi de șezut progresiv reci. Se începe cu 30°C apoi treptat se ajunge la 20°C. Durata băii este de maximum cinci minute.

Ca adaos pentru băi se folosește o linguriță de amestec de vanilie și cimbru la un litru de apă clocotită. Se lasă 5 minute, apoi se strecoară și se adaugă la apa pentru baie. Băile acestea se fac de 3-4 ori pe săptămână.

Hepatită

Rezultate bune în tratamentul afecțiunilor hepatice le-a dat **extractul** preparat din o parte **usturoi** și o parte **mac** (măcinat). Se folosesc câte două linguri, de trei ori pe zi timp de 2-3 săptămâni.

Hipertensiune

Se face un amestec format din două părți **ienibahar,** o parte **usturoi** zdrobit, două părți **boia de ardei** dulce. Din acest amestec se pun două linguriță la o jumătate de litru de apă fierbinte, se prepară un extract (vezi „extract"). Din acest extract se iau de patru ori pe zi câte o lingură.

Impotență

Încă din vechime se folosea un preparat din: două părți **ardei iute** mărunțit, o parte **coriandru,** o parte **nucșoară** (nucă de Muscat) și o parte **țelină** (rădăcină rasă). Extractul se prepară dintr-o jumătate de litru de apă clocotită la care se pun două linguriță din amestecul de condimente. Se va lua de trei ori pe zi câte o lingură din acest extract pe o perioadă de 4-6 săptămâni.

Infecții intestinale

Se vor lua de patru ori pe zi câte două linguri de **extract** preparat din următorul amestec: o parte **mac** măcinat, două părți **anason,** o parte boabe de **ienupăr** mărunțite.

Inflamația vezicii urinare

Se amestecă: două părți rădăcină rasă și frunze mărunțite de **leuștean** cu o parte **usturoi** zdrobit, o parte **piper.** Luând două linguriție din acest amestec la o jumătate de litru de apă fierbinte, se prepară un extract (vezi „extract"). Din acest extract se iau zilnic de 2-3 ori câte două linguri.

Obezitate

Se iau de trei ori pe zi câte două linguri de **extract** preparat din următorul amestec: o parte **ardei iute,** o parte **usturoi,** două părți **anason.**

Din două linguriție ale acestui amestec se prepară un extract folosind o jumătate de litru de apă.

Prostată (Adenom de prostată)

În afara ceaiurilor specifice pentru tratamentul afecțiunilor prostatei (descrise la capitolul „Plante medicinale") se poate folosi un extract preparat din două părți **leuștean,** o parte **țelină,** luat de trei ori pe zi câte trei linguri.

Afecțiuni și tratamente

ABCES

Un abces apare în urma unei infecții ca o „umflătură cu puroi“ plasată într-o cavitate închisă. El poate fi situat fie la suprafața pielii, în cavitatea bucală pe gingie. Abcesul poate fi așa-zis „cald“, plasat pe piele, roșu și fierbinte, umflat, doare și „pulsează“, zvâcnește, sau „rece“, care nu doare, iar pielea de deasupra este subțire și albicioasă.

În primul rând recomand o rețetă de casă pe care am folosit-o de multe ori:

Într-o cratiță pun puțin lapte, doar să fie acoperit fundul. Apoi pun **brânză de vaci,** pun totul la încălzit și amestec cu o lingură de lemn. Când s-a încălzit brânza de vaci, o întind pe o bucată de pânză curată și o pun sub formă de cataplasmă, menținând-o peste noapte.

Înainte de a pune o **compresă cu bitter suedez** pe locul cu abces, se întinde alifie de gălbenele.

Alifia de gălbenele se prepară din 150 grame untură curată de porc, pusă într-o cratiță, la foc până se încinge bine. Când untura este fierbinte, se presară doi pumni cu flori, frunze și tulpini de gălbenele. Se amestecă bine cu o lingură de lemn. Când face spumă, se retrage de pe foc, se acoperă vasul și se lasă până a doua zi. Apoi se încălzește până ce amestecul devine fluid. Se strecoară printr-o bucată de pânză curată, se stoarce bine restul de plante. Alifia obținută se păstrează în cutiuțe ce se pot închide ermetic.

Brânca ursului. Se folosesc frunzele proaspăt culese, se spală, se zdrobesc cu un făcăleț de lemn pe o planșetă iar terciul obținut se întinde pe locul bolnav. Se leagă cu o bucată de pânză curată. Se lasă 45 ore sau numai peste noapte.

Comprese la abur cu coada calului. Se pune apă într-un vas și se pune la fiert. Când apa fierbe în clocot, deasupra vasului se pune o strecurătoare de metal plină de coada calului. Când aburii au încins plantele, acestea se răstoarnă pe o bucată de pânză curată, se pune compresa pe locul cu abces, se leagă strâns și se lasă așa peste noapte.

ACNEE

Se vor folosi, sub formă de suc proaspăt (cataplasme), decoct sau infuzie, următoarele plante: brustur, cicoare, fasole, frasin, gălbenele, hamei, ienupăr, nap, pătlăgele roșii, plop, praz, trei-frați-pătați, urechelniță, varză. Bune rezultate se obțin și cu drojdia de bere.

ACUFENE

Acufenele sau vâjâitul în urechi se tratează bine cu câteva rețete de casă:

O rețetă larg folosită și pe care o știu de foarte mulți ani folosește următoarele:

- 3 linguri **tărâțe de grâu**
- 1 lingură **petale de trandafir**
- 2 linguriță **pelin**

Se pun toate într-o cană cu 250 ml de vin roșu natural, se pune la foc și se lasă să dea de două ori scurt în clocot. Se strecoară și restul de plante și, tăiate, se pun într-o bucată de pânză curată și compresa se pune pe urechea cu probleme. Se lasă până la o oră. Vâjâitul dispare ca prin farmec.

Se folosește **ulei de sunătoare,** se încălzește foarte puțin, se înmoaie un tampon de vată în el și se pune în ureche.

Într-o cană cu apă (250 ml) se pune o lingură de **mălai.** Se lasă la macerat peste noapte. Dimineața se strecoară și se bea pe stomacul gol. Se repetă procedeul timp de două săptămâni, timp în care nu se bea alcool și nu se consumă carne de porc.

AFECȚIUNI ALE FICATULUI

Plantele medicinale au efecte deosebite pentru tratarea bolilor de ficat.

Una din plantele care conține silimarină este **armurariul**. Semințele de armurariu se mărunțesc, se folosește o linguriță la o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă să dea în clocot de câteva ori apoi se lasă „să tragă" încă zece minute. Se beau două-trei căni de ceai zilnic. De preferat să stați cel puțin 10 minute pe partea dreaptă după ce ați băut ceaiul.

Cură de păpădie (primăvara)

Salata preparată din frunzele proaspete de păpădie este un mijloc admirabil pentru tratamentul bolilor de ficat. Frunzele proaspete se spală, se taie mărunt. Se pun la fiert câțiva cartofi curățați de coajă și tăiați cubulețe. O parte din apa în care au fiert cartofii se folosește pentru salată (un pahar - 100 ml cu puțin oțet). Se toarnă peste păpădie, apoi se pune puțin untdelemn. Sare cât mai puțină.

Când păpădia a înflorit, se taie câteva tulpini cu floare, se spală, apoi se taie florile galbene. Se începe cu două-trei tulpini mâncate în stare crudă, se crește zilnic cu câte 1-2 ajungând la 15 tulpini apoi se scade 14, 13, 12 etc. Efectul pare aproape miraculos. Starea pacientului va fi foarte bună.

Se amestecă următoarele plante:
- 8 linguri **rădăcină de cicoare** (mărunțită)
- 6 linguri **păpădie (rădăcini și frunze)**
- 6 linguri **flori de coada șoricelului**
- 6 linguri **cicoare (flori și frunze)**

Din acest amestec se folosește o lingură vârfuită la o cană (250 ml) apă, se lasă să fiarbă 3-4 minute, apoi se lasă să tragă zece minute. Se strecoară și se beau trei căni de ceai zilnic. Ceaiul are efect și în stările cu complicații: ficat, splină, veziculă biliară, pancreas.

Un alt ceai ce dă rezultate bune și care este cunoscut în tratamentul cu plante de mai bine de un secol se obține din următoarele plante:
- 1 lingură **coada șoricelului**
- 1 lingură **rădăcină de cicoare** mărunțită
- 1 lingură **hamei**
- 2 linguri **țintaură**
- 1 lingură **traista ciobanului**
- 2 linguri **flori și frunze de cicoare**

Se folosește o lingură vârfuită la 250 ml de apă, se lasă să fiarbă 2-3 minute, apoi se lasă să tragă zece minute, se strecoară și se beau 2-3 căni din acest ceai zilnic.

Se mărunțesc **frunzele de pelin** uscate și se ia în fiecare dimineață pe stomacul gol, câte un vârf de cuțit din această plantă. Se bea un pahar cu apă curată și se stă 10 minute pe partea dreaptă.

Se folosește o linguriță de **pătlagină** la o cană cu apă clocotită (250 ml) se lasă un minut, se strecoară, se pune o felie de lămâie și o linguriță de zahăr. Se bea pe stomacul gol.

Pentru bolnavul de ficat ce are și calculi la vezicula biliară este bine să ia în fiecare dimineață pe stomacul gol o lingură cu **ulei de măsline** și **zeamă de lămâie.**

AMIGDALITĂ

În cazul amigdalitei (acută, pultacee sau cronică) apar: greutate la înghițire, dureri în gât, febră, iar la palparea gâtului, ganglionii laterali ai gâtului sunt dureroși și umflați. Pot să apară complicații grave, nefrite sau reumatism. Trebuie în primul rând combătută umflarea dureroasă a ganglionilor limfatici. Pentru aceasta recomand să aplicați prișnițe.

O bucată de pânză bine umezită în apă rece se leagă strâns în jurul gâtului. Peste ea se pune o țesătură călduroasă din lână. Prișnițele se țin cam două ore, timp în care bolnavul va sta la pat. Se pot repeta de câteva ori consecutiv.

Ceai de salvie. O linguriță vârfuită cu salvie se pune într-o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă o jumătate de minut, se strecoară și se face gargară de mai multe ori pe zi. Ceaiul poate să fie și băut.

Gargară se poate face de câteva ori pe zi și cu **ceaiul de coada calului.** O linguriță plină ochi cu coada calului se pune într-o cană cu apă clocotită, se lasă un minut „să tragă", apoi se strecoară și se face gargară și se beau câteva înghițituri din acest ceai.

În zonele de munte din Austria și Germania se folosește următoarea rețetă:

Se iau patru linguri de **nalbă de pădure** și patru linguri frunze și flori de **tătăneasă**. Se amestecă bine apoi o lingură din acest amestec, se opărește cu o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă „să tragă" în vasul acoperit timp de 15 minute. Apoi se strecoară, se pune o lingură de miere de albine și se face gargară. Bineînțeles că de fiecare dată se pot lua și câteva înghițituri.

În locul amestecului de mai sus, se poate folosi și o lingură de **turiță mare,** o căpățână de **mac de grădină** (pentru copii numai un sfert de căpățână) și o linguriță cu **semințe de in.**

Se opăresc cu o cană cu apă clocotită, se lasă 15 minute, apoi se strecoară și se face gargară. Macul alină durerile, iar turița mare și inul combat umflătura din gât și ușurează înghițitul.

În fine, în locul prișnițelor cu apă rece se pot aplica comprese fierbinți (cât se poate suporta) folosind un pahar cu **tărâțe de grâu** peste care se toarnă puțin oțet (de preferință oțet de mere) se încălzește bine se pune pe o bucată de pânză și se înfășoară în jurul gâtului, lăsând-o așa peste noapte. Înainte se unge bine gâtul cu **alifie de gălbenele**.

ANEMIE

Semnele caracteristice ale unui copil, adolescent sau adult anemic sunt: paloarea feței, slăbiciune generală, stare de oboseală, dureri de cap, lipsa poftei de mâncare, o digestie proastă, uneori mâinile umede și reci.

În cazul bolnavilor de anemie, este caracteristică scăderea sub valorile normale a numărului de globule roșii și a hemoglobinei. Bolnavul este bine să se odihnească cât mai mult, să facă plimbări la aer curat, dacă este posibil să stea o perioadă în mediul înalt de la munte, deoarece sângele se reînoiește mai repede în atmosfera de munte. Se recomandă o hrană ușor digerabilă, bogată în vitamine, cu multe fructe crude pentru a-i aduce organismului fier, vitamine, sărurile minerale de care are nevoie.

Este bine să bea ceaiuri amestec din plante, lapte proaspăt, sucuri de fructe, un păhărel de **vin roșu,** iar după câte o masă un pahar de **bere.**

În fiecare dimineață pe stomacul gol să se mănânce 1-2 **mere** rase îndulcite cu **miere de albine.** La micul dejun se dă un **gălbenuș de ou crud,** peste care s-au pus câteva picături de coniac și se amestecă bine două trei bucățele de **ficat prăjit** la foc mare pe ambele fețe, dar mijlocul să rămână aproape crud. Apoi **salată de păpădie** cu cartofi fierți fără coajă, sau **salată** din frunze fragede **de spanac.** Se bea un păhărel de vin roșu la fiecare masă (mărimea paharului va fi în funcție de vârstă).

În fiecare dimineață se pune o cană cu **lapte** la fiert adăugând o lingură de miere. După ce a dat în clocot se amestecă bine și se bea în fiecare dimineață pe stomacul gol.

Se iau 300 grame **urzici** proaspăt culese, primăvara se pun într-o sticlă, se toarnă o jumătate de litru de vin roșu și se lasă timp de o zi. Dimineața pe nemâncate și seara înainte de culcare se bea câte un păhărel din acest vin cu urzici.

Se face un amestec format din:

- 20 grame frunze proaspete de **urzici** (pe cât posibil primăvara timpurie)
- 10 grame **măcrișul iepurelui**
- 10 grame **pătlagină** (îngustă sau lată), se pune într-un litru de apă rece, se lasă la macerat timp de 12 ore, se pun
- 2-3 linguri de **miere** de albine și se lasă să dea în fiert timp de 10 minute, apoi se retrage de pe foc, se acoperă vasul și se mai lasă timp de 20 de minute. Din acest ceai se bea zilnic câte o cană.

La sate, un mijloc „clasic" este să se dea copiilor anemici să mănânce slănină, ceapă roșie tăiată mărunt și să bea un păhărel cu vin roșu natural.

Ceai de urzică, o linguriță vârfuită de plantă la o cană cu apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară și se beau trei căni de ceai zilnic.

Ceai de **crețișoară,** o linguriță cu crețișoară se opărește cu o cană (250 ml) apă clocotită, se lasă să stea o jumătate de minut, se strecoară și se beau două căni din acest ceai zilnic.

Ceai de **coada șoricelului,** o linguriță vârfuită cu coada șoricelului se opărește cu o cană cu apă clocotită, se lasă o jumătate de minut, se strecoară, se beau 2 căni din acest ceai, zilnic.

Nu trebuie uitat că această plantă, coada șoricelului, are capacitatea remarcabilă de a crește numărul de globule roșii „fabricate" de măduva osoasă, ceea ce este benefic pentru întregul organism. Ori, anemia este cauzată de numărul prea mic de globule roșii.

Recomand în fiecare primăvară o cură de **urzici proaspete** sub formă de mâncare.

ANGINĂ PECTORALĂ

Angină pectorală este o boală serioasă a inimii, provocată de o irigație insuficientă cu sânge a mușchiului inimii (miocardul). Bolnavul simte dureri puternice în zona inimii, parcă un clește îi strânge inima. La unii bolnavi durerea este în „capul pieptului", în spatele sternului și iradiază în umărul și brațul stâng. Din rețetele de medicină naturistă iată cele mai importante:

Esență de păducel, preparată din fructe și frunze de păducel introduse într-o sticlă, se toarnă alcool rafinat de 38-40%, se pune sticla timp de două săptămâni la loc luminos. Din esență se vor lua preventiv de trei ori pe zi câte zece picături de esență zilnic.

Micul bitter suedez. Se va masa zona inimii de mai multe ori zilnic cu mic bitter suedez nediluat.

Ceai de păducel și talpa gâștii. Se pune o linguriță de păducel (frunze, flori) și o linguriță cu talpa gâștii la două cești cu apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară. Se beau două căni din acest amestec de ceai zilnic.

Vin pentru inimă. Într-un litru de vin natural se introduc 10-12 tulpini de **pătrunjel** proaspăt cules, se pun două linguri de oțet din vin și se pune la fiert. Se lasă să fiarbă zece minute apoi se adaugă trei linguri de miere de albine. Se amestecă totul bine. Din acest vin se vor lua zilnic, două până la trei linguri.

Amestec special de ceaiuri. Se amestecă următoarele plante în cantitățile indicate:

- 15 grame **valeriană** (rădăcină mărunțită)
- 15 grame fructe și frunze de **păducel**
- 15 grame flori de **levănțică**
- 10 grame **roiniță**
- 15 grame **chimen**
- 15 grame fructe de **fenicul**
- 20 grame flori și frunze de **talpa gâștii**

Din amestecul de plante se folosesc trei linguri la două cești cu apă clocotită. Se lasă să tragă mai mult decât ceaiurile obișnuite (de la 45 minute până la o oră). Se îndulcește cu miere de albine și se bea în trei, patru porții pe parcursul unei zile.

Amestec de ceai. Coada șoricelului și **ventrilică.** O lingură amestec de plante la o cană cu apă clocotită. Se lasă un minut, se strecoară și se beau două căni de ceai pe zi.

Notă: Toate aceste rețete previn crizele și ajută ca acestea să se rărească sau să dispară. În momentul crizei nu se poate renunța la tableta de nitroglicerină pusă sublingual.

APĂ LA GENUNCHII (HIDARTRITĂ, HIDARTROZĂ)

Pentru umflăturile la genunchi cu acumulare de apă, recomand în primul rând compresele cu **bitterul suedez.** Înainte se întinde **alifie de gălbenele.**

Un cunoscut, în vârstă de peste 85 de ani avea genunchiul umflat, îl durea tare și umflătura parcă era o pernă cu apă.

I-am recomandat să folosească frunze proaspete de **brânca ursului.** Acestea, spălate, se zdrobesc pe o planșetă de bucătărie, se obține un terci care se pune pe locul bolnav, se leagă cu o bucată de pânză. Se repetă procedura două-trei zile la rând.

În prima zi au dispărut durerile, apoi după alte trei zile umflătura s-a redus până a dispărut. În paralel i-am recomandat să bea ceai de **coada calului**, câte trei căni zilnic, iar în fiecare zi câte o cană cu ceai din frunze de **mesteacăn**.

O altă metodă folosită constă în a lua un pumn de flori de **mușețel** la un litru cu apă clocotită. Se acoperă bine vasul, se lasă 15 minute, se strecoară și apoi se încălzește ușor și se aplică comprese pe genunchiul bolnav.

În fine, dacă genunchiul doare și punga de apă jenează, se pun comprese cu **coada calului,** extras la abur. Se pune un vas cu apă să fiarbă în clocot, deasupra se pune o strecurătoare în care este un pumn cu coada calului. Când vaporii au încins plantele, se răstoarnă conținutul din sită pe o pânză curată și se leagă strâns compresa pe genunchiul bolnav.

APOPLEXIE

Există posibilitatea apariției unei apoplexii, stare deosebit de gravă de tulburare circulatorie, atunci când apar dureri de cap din senin, durerile cresc puternic în intensitate, apar amețeli, vărsături și pareza unei părți din corp. În cazul unui asemenea accident vascular poate să fie vorba de o rupere de vas, de spasme vasculare sau cheaguri de sânge pe creier.

Atacul de apoplexie apare ca urmare a unei creșteri bruște a tensiunii arteriale, de obicei după o încordare nervoasă.

Se pot aplica câteva proceduri imediat după atac.

- În zona occipitală, se întinde alifie de **gălbenele** apoi se pune un tampon de vată înmuiat în **bitter suedez.** Se acoperă locul cu o folie din plastic, peste care se leagă o bucată de pânză uscată. Compresa se lasă timp de 2-4 ore.

- Pentru prevenirea unui atac de apoplexie, trebuie menținută tensiunea arterială la valori normale. Aceasta se face dacă se bea zilnic (dimineața și seara) câte o cană cu **ceai de vâsc.** Ceaiul se prepară în modul următor: într-o cană de 250 ml se pune o linguriță vârfuită de vâsc, se toarnă apă rece și se lasă 8-10 ore la macerat. Apoi se încălzește ușor, se strecoară și se bea cu înghițituri mici.

Amestec de ceaiuri:

Se folosește câte o lingură din următoarele plante:

- rădăcină de **angelică**
- rădăcină de **valeriană**
- **măghiran**
- **salvie**
- **toporași**
- **talpa gâștii**
- **coada racului**
- **flori de levănțică**
- **rozmarin**
- **cerențel**
- **isop**

Se amestecă bine. Apoi o linguriță plină ochi din acest amestec de plante se opărește cu o cană de suc natural de mere. Se lasă un minut apoi se strecoară. Se beau două căni pe zi.

Preventiv, pentru a evita un atac de apoplexie, se recomandă și următorul **amestec de ceaiuri:**

- 3 linguri **mușețel**
- 3 linguri **coada șoricelului**
- 2 linguri **roiniță**
- 3 linguri **coji de portocală** tocate mărunt
- 2 linguri **traista ciobanului**
- 1 lingură **angelică**

Din acest amestec se folosește o lingură plină la o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă 10 minute cu vasul acoperit, se strecoară, se îndulcește cu o lingură de miere de albine și se beau zilnic trei căni din acest ceai.

O atenție mare trebuie să acordați **regimului alimentar:** lapte și produse lactate, legume (fierte), fructe proaspete. Carne cel mult o dată pe săptămână, dar să fie proaspătă și fără grăsime.

Sunt interzise: mezelurile, conservele, afumăturile și, bineînțeles, alcoolul.

Pentru a combate senzația de amețeală și de presiune asupra capului, se prepară un ceai din următoarele plante:

- 2 linguri **mentă**
- 2 linguri **salvie**
- 2 linguri **păducel**
- 2 linguri **țintaură**
- 2 linguri **măghiran**

O linguriță din acest amestec se opărește cu o cană, 250 ml apă clocotită, se lasă să tragă timp de o oră, se strecoară apoi se pune zeama de la o lămâie. Nu se îndulcește și se bea repartizat în două porții pe parcursul unei zile.

Atacul de apoplexie fiind foarte periculos, trebuie neapărat consultat medicul. O atenție mare trebuie să acordați prevenirii acestuia, veghind asupra valorilor tensiunii arteriale, consumând multe fructe bogate în vitamina C, evitând mâncărurile grase și sărate.

Bunica unei doamne a suferit două atacuri de apoplexie, în urma cărora a rămas cu piciorul paralizat și avea greutate în vorbire. I-am recomandat să bea zilnic două căni cu ceai de **vâsc**, două căni cu ceai de **urzică**. Pe piciorul paralizat s-au aplicat zilnic comprese cu terci din frunze proaspete de **tătăneasă** (comprese calde) și comprese cu **pedicuță.** Starea a început să fie tot mai bună. Vorbirea a revenit aproape la normal, iar la mușchii de la piciorul afectat a apărut o ușoară relaxare.

Băile de șezut cu **coada șoricelului** și **coada calului** au și ele un efect binefăcător în perioada de convalescență.

Într-un vas având capacitatea de 4-5 litri, se pun trei pumni de plante, se toarnă apă rece și se lasă la macerat peste noapte. A doua zi se încălzește, se strecoară și se toarnă în apa pentru baie.

Apa trebuie să treacă puțin de zona rinichilor. Durata băii este de 20 de minute. După baie se trece la pat, pentru a sta liniștit timp de o oră.

ARSURI

Când cineva a suferit o arsură, fie în gospodărie (la aburi, la sobă, cu fierul de călcat etc.) sau în activitățile de zi cu zi legate de meseria sa, fie că este fierar, strungar, instalator, cei din jur încearcă a-i da primul ajutor pentru a-i alina durerile, apoi, mai târziu pentru vindecarea rănilor.

Firește că, în cazurile grave, bolnavul trebuie supus unui ajutor medical de specialitate. În cazurile foarte grave (de obicei accidente), medicul de la spital apelează chiar la serviciul de reanimare sau la chirurgie plastică. În cele ce urmează, vă relatez însă rețete pentru cazurile mai simple ce se pot rezolva fără complicații:

- Se curăță un **cartof** de coajă, se rade și se pune pe arsură. Alină durerea și ajută la vindecare.
- Se înmoaie un tampon curat de vată în **ulei de in** și se pune pe locul afectat de arsură.
- Pe o bucată de pânză albă curată, se întinde **miere de albine**, se înfășoară în jurul arsurii, se lasă două ore, apoi se repetă procedura, schimbând pânza și punând din nou miere.
- Multe sătence iau o frunză de **varză crudă,** o strivesc cu un sucitor de lemn pe o planșetă, iau zeama de la varză, sparg un ou și pun peste zeama de varză crudă albușul, le amestecă și din când în când tamponează porțiunea de piele afectată de arsură.
- Pentru rănile provocate de focul deschis sau de opărirea cu apă clocotită sau aburi, se pun comprese cu flori și frunze (bine spălate) de **gălbenele.**

Dacă este toamnă târzie, sau iarnă, se folosesc frunze și flori de gălbenele uscate, care se înmoaie în apă rece și se pun apoi pe rană.

- Pentru a evita formarea băsicilor la o arsură, se pun comprese cu **lapte rece**.
- Pentru vindecarea arsurilor (răni deschise) cel mai „sfânt" mijloc este **uleiul de sunătoare**.

Într-o sticlă se pun flori de sunătoare, se toarnă **ulei** (de preferat ulei de in) până se acoperă nivelul plantelor, se ține sticla două săptămâni la loc luminos și călduros. Se strecoară apoi și se păstrează în sticluțe curate în farmacia casei. Se folosește la nevoie pentru rănile produse de arsuri.

ARTERIOSCLEROZĂ

Arterioscleroza este astăzi una din cele mai frecvente boli ale civilizației. La început apare o tulburare a schimbului de substanțe (a metabolismului), pe pereții interni ai vaselor sanguine se depun calciu, colesterol, grăsimi. Pereții devin rigizi, circulația sângelui este îngreunată, putând să se ajungă la astuparea unui vas, situație foarte gravă, adevărat pericol de moarte. În prima fază a bolii apar stări de oboseală, dureri de cap și insomnii. La oamenii vârstnici, momente de zăpăceală, pierderea memoriei, gesturi necontrolate etc. Important este ca aceste afecțiuni să fie prevenite.

În afara unui regim de viață echilibrat, cu multă mișcare, se recomandă și o serie de ceaiuri și alte preparate din plante. Un leac deosebit îl constituie **leurda.** Curele de primăvară cu leurdă consumată în stare crudă, apoi esența de leurdă, contribuie la prevenirea arteriosclerozei.

Esența de leurdă se prepară din leurdă planta proaspătă (primăvară-vară) tăiată mărunt, se pune într-o sticlă, se toarnă alcool rafinat de 38-40%, se lasă două săptămâni la loc luminos. Apoi se iau zilnic 10-12 picături din această esență, diluate în puțină apă sau ceai.

Păducel. O linguriță vârfuită cu flori și frunze de păducel la o cană cu apă clocotită, se lasă o jumătate de minut, apoi se strecoară și se beau zilnic până la trei căni de ceai.

Vâsc. O linguriță vârfuită de vâsc se pune la macerat peste noapte într-o cană cu apă rece (250 ml). Dimineața se încălzește puțin, se strecoară și se beau două cești, una dimineața, alta seara.

O plantă remarcabilă care previne formarea de depuneri pe pereții vaselor este **ventrilica.** O linguriță vârfuită cu ventrilică se opărește cu o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă o jumătate de minut, se strecoară. Se beau zilnic două căni de ceai timp de două luni în fiecare an.

O bătrână mi-a povestit cum se poate preveni arterioscleroza după o **rețetă de casă** pe care o știa din vechime. Se iau primăvara câteva ramuri de tei, se ard și se păstrează cărbunele obținut. Acesta se mărunțește și o linguriță de pulbere de cărbune se amestecă cu o linguriță de miere. Se dizolvă într-o cană cu **ceai de păducel** și se iau câte 1-2 linguri, la fiecare 4-6 ore.

Un **amestec de ceaiuri** ce dă bune rezultate în prevenirea arteriosclerozei se obține din:

- 50 grame flori și frunze de **păducel**
- 50 grame **usturoi**
- 50 grame **coada calului**
- 30 grame frunze de **vâsc**

Din acest amestec, se folosesc două linguri la un sfert de litru de apă clocotită, se lasă să tragă timp de două ore. Se strecoară și se beau câte 4-5 înghițituri înainte de fiecare masă.

Deoarece ceaiul din **fructe de măceș** este foarte bogat în vitamina C, este bine ca în perioada de iarnă să beți zilnic câte o cană cu ceai din măceș.

Fructele se zdrobesc, se pune o lingură de măcește la o cană (250 ml) cu apă, se pune la foc, iar când a dat în clocot se retrage, se strecoară cu o pânză foarte deasă (atenție! perișorii fini din măcește provoacă mâncărimi în gât).

Ceaiul se îndulcește cu miere de albine și se bea zilnic câte o cană. Are un efect deosebit de bun pentru a da vaselor sanguine elasticitate.

ASTENIE NERVOASĂ

Viața trepidantă din zilele noastre, urmată de stres afectează mult sistemul nostru nervos. Fie când alergăm la serviciu, fie că ne enervăm de faptele mai mult sau mai puțin importante, goana după cumpărături, apoi urmărind ore întregi filme la televizor în marea lor majoritate pline de tensiune și brutalitate, sistemul nostru nervos este puternic solicitat. Peste aceasta, o alimentație necorespunzătoare, consumul de alcool, cafea sau tutun vin să dea o lovitură de grație. Ca să ne liniștim, luăm cantități „industriale" de tablete și toate acestea la un loc ne distrug sănătatea.

Rețetele pe care vi le dau mai jos nu pot să dăuneze în nici un fel.

Amestec de ceai preparat din

- **ciubotica cucului** (flori și rădăcină)
- **roiniță**
- **păducel,** în părți egale.

Se folosește o lingură de amestec de ceai la o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă să tragă 10-15 minute, se strecoară, se drege gustul cu zeamă de lămâie și miere de albine. Se beau câteva înghițituri înainte de fiecare masă.

Se usucă bine rădăcinile de **valeriană,** apoi se macină cât mai fin. Un vârf de cuțit de pulbere de valeriană se pune într-un pahar de apă. Se bea înainte de culcare

Bătrânii noștri foloseau un **extract de mac în vin** pe care îl preparau în felul următor: 100 grame semințe de mac se pun într-un litru de vin natural și se lasă la macerat timp de 10 zile. Se agită însă zilnic. Se bea câte un păhărel din acest vin înainte de culcare.

În sfârșit, o altă rețetă foarte bună pentru liniștirea nervilor:

Se amestecă
- 50 grame **mentă**
- 50 grame **roiniță**
- 25 grame **rădăcină de valeriană**

Se folosesc două linguri din acest amestec la o ceașcă cu apă clocotită. Se lasă să tragă, în vasul acoperit timp de o oră. Apoi se strecoară. Se beau câteva înghițituri cu o oră înainte de a merge la culcare.

O plantă care previne astenia nervoasă este **sunătoarea.** Încă din vechime se cunosc efectele ceaiului de sunătoare pentru întărirea nervilor.

ASTM BRONȘIC

În zilele noastre, tot mai mulți oameni se îmbolnăvesc de astm. Pentru tratament se folosesc căile cele mai diverse: chimice, biochimice și naturiste. Un factor hotărâtor îl constituie schimbarea de climă, de altitudine.

Din rețetele cu plante recomand în special următoarele:

Podbal, frunze și flori, culese primăvara în lunile martie, aprilie. Din plantele mărunțite se folosește o lingură la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă să tragă zece minute apoi se strecoară, se pune o lingură de miere de albine și două felii de lămâie. Se beau câteva înghițituri la fiecare două ore.

Amestec de ceaiuri

Se amestecă:
- 3 linguri rădăcină de **iarbă mare**
- 3 linguri **tătăneasă**
- 4 linguri **troscot**
- 4 linguri **cimbru**

Din acest amestec se ia o lingură și se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită. Se lasă câteva minute, se strecoară, se adaugă o lingură de miere și două felii de lămâie. Se beau două căni de ceai pe zi.

Un mijloc ce a dat foarte bune rezultate la mai multe cazuri de astm bronșic îl constituie un amestec preparat din: o lingură cu **hamei** (fructe) care se fierbe în 100 ml vin alb și 100 ml apă. Se bea repartizat în trei porții de-a lungul unei zile.

În multe sate din Austria și din țările din Balcani se folosește o cură de **usturoi**:

Se ia un cățel de usturoi, se curăță de cojițe, se pune într-o linguriță și se strivește cu o lingură mai mare. Se pune lingurița în gură și se inspiră (prin gură) uleiurile eterice degajate, se expiră prin nas. După circa cinci minute se întoarce cățelul de usturoi pe cealaltă parte, se strivește din nou și se repetă procedura de inspirație prin gură, expirație prin nas.

Se repetă fiecare etapă de cel puțin patru ori, în fiecare seară înainte de culcare, timp de patru săptămâni.

Se elimină astfel crizele ce ar putea să apară în timpul nopții. Rezultatele sunt uimitoare!

O altă rețetă tot din mediul sătesc: se ia în fiecare dimineață o linguriță cu zahăr tos peste care s-a stors o jumătate de **ceapă** mai mică.

Ceapa are efecte remarcabile antialergice și de prevenire a crizelor de astm bronșic.

Unul din amestecurile de ceai pe care vi-l recomand la toți cei ce suferiți de astm bronșic:
- 40 grame **coada șoricelului**
- 40 grame **podbal**
- 40 grame **roiniță**
- 40 grame **cașul popii** (flori)
- 40 grame boabe de **ienupăr**

Din acest amestec se iau trei linguri și se opăresc cu 500 ml apă clocotită, se lasă într-un vas acoperit timp de o oră și se beau 4-5 pahare zilnic.

În fine, pentru astmul bronșic se poate folosi cu succes și un amestec preparat din următoarele plante:

- 4 linguri **anason fructe**
- 2 linguri frunze și flori de **podbal**
- 2 linguri **cimbrișor**
- 1 lingură **nalbă de pădure**

Se folosește o lingură la o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă să fiarbă apoi două minute, iar ulterior se lasă să tragă zece minute. Se îndulcește cu miere de albine și se pune zeamă de lămâie. Se beau câte trei-patru înghițituri înainte de fiecare masă.

BALONĂRI

Mărirea cantității de gaze ce se formează în mod normal în timpul digestiei conduce la balonare. Balonarea se poate localiza în partea superioară a abdomenului, în capul pieptului, se poate răspândi în tot abdomenul, dacă gazele sunt localizate la nivelul intestinului.

Balonările pot fi cauzate de o digestie dificilă, de unele alimente, de o eventuală ocluzie intestinală.

În marea lor majoritate balonările pot fi combătute prin rețete simple cu plante medicinale.

Cine nu știe că atunci când un copil mic (chiar sugar) are balonări și plânge, situația se rezolvă cu ceai din fructe de **fenicul** sau **anason.**

Și la adulți, starea de balonare cedează prin o serie de ceaiuri.

Bunica lua o lingură cu **foi de dafin** tocate mărunt, o punea la fiert timp de cinci minute într-o jumătate de litru cu apă. Apoi lăsa totul să se limpezească 5-6 minute în vasul acoperit. Se strecoară și se beau câteva înghițituri înainte de fiecare masă.

Tot bunica știa de la mama ei o rețetă de **amestec de ceaiuri** (care se folosește mult în special în Austria Superioară).

- 40 grame **anason**
- 40 grame **chimen**
- 40 grame **cimbru**
- 40 grame **fenicul**
- 40 grame flori de **mușețel**

Toate acestea se amestecă și se păstrează într-un borcan ce se poate închide ermetic. Se iau trei linguri, se pun într-o cană de 250 ml cu apă clocotită. Se lasă să tragă bine timp de două ore. Înainte de fiecare masă se beau 4-5 înghițituri. Balonările dispar ca prin minune.

În satele de deal și de munte, unde **pelinul** este la îndemâna oricui, se pun două linguriță de pelin la o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă două ore să tragă, se strecoară și se iau câte trei linguri din acest ceai înainte de fiecare masă.

Un alt **amestec de ceaiuri** (care ajută în special la persoanele la care balonarea are la bază tulburări digestive) este cel preparat din:

- 20 grame **anason (chimen dulce)**
- 20 grame **salvie**
- 20 grame **anghelică**
- 20 grame **chimen**
- 20 grame **mărar**

Se infuzează cu un sfert de litru de apă clocotită o lingură de amestec de plante, se lasă să stea acoperit o jumătate de oră, apoi se strecoară și se bea după masă.

Tot pentru combaterea balonărilor se poate prepara și o **infuzie** din

- 25 grame **amăreală**
- 25 grame **gențiană**
- 25 grame **salvie**
- 25 grame **coada șoricelului**
- 25 grame **țintaură**
- 25 grame **mentă**

O lingură de amestec de plante se infuzează cu 100 ml de apă clocotită, se lasă acoperită să se răcească și se bea cu o jumătate de oră înaintea mesei.

Și ceaiul de **rădăcină de coada racului,** 3 linguri de rădăcină fierte timp de 4-5 minute într-un amestec dintr-o jumătate de litru de apă și jumătate de litru de vin, băut înainte de mese dă rezultate remarcabile în combaterea balonărilor.

În sfârșit, mijlocul cel mai simplu pe care îl folosesc după fiecare masă: iau o lingură de **chimen**, o macin bine și iau câte un vârf de cuțit după fiecare masă.

Practic, nici nu mai știu ce sunt balonările...

BĂTĂTURI

Cine nu știe cât de mult te poate necăji o bătătură. Fie că ați purtat o încălțăminte neadecvată, fie că bătăturile apar pe mâini în procesul muncii la cizmari, tâmplari, muncitorii din construcții, săteni.

Bătăturile sunt niște zone mai mici sau mai mari, foarte bine delimitate, în care pielea se întărește și stratul cornos crește, apoi doare, devine jenant. Durerea bătăturilor este cauzată de rădăcina lor, care presează pe vasele și pe nervii ce se găsesc în jur.

Există multe rețete cu plante medicinale care vă pot scoate din impas.

În primul rând, locul se unge cu **alifie de tătăneasă**. Aceasta o preparați din rădăcină de tătăneasă proaspăt scoase dîn pământ, spălate și tăiate mărunt și din 150-200 grame untură curată de porc. Într-o tigaie se pune untura la încălzit. Când s-a încins, se pune și rădăcina de tătăneasă, se amestecă bine cu o lingură de lemn până face spumă. Apoi tigaia se retrage de pe foc, se acoperă și se lasă până a doua zi. Dimineața, se încălzește până ce amestecul devine fluid, se strecoară printr-o bucată de pânză curată, se stoarce bine iar alifia obținută se păstrează în cutii ermetic închise la rece.

Un alt remediu ce dă bune rezultate, și chiar repede sunt băile la picioare, cu **urzici**. Se pun patru mâini de urzici proaspăt culese, într-un vas de 4-5 litri cu apă rece. Se lasă peste noapte, apoi se încălzește (plantele rămân în apă). Picioarele cu bătături se țin în apa cu urzici timp de 20 de minute. După baie se unge locul unde sunt bătăturile cu alifie de tătăneasă.

La fel ca pentru negi, la bătături ajută **sucul proaspăt de rostopască**. Se culeg câteva plante de rostopască, se spală și se pun pe o planșetă de bucătărie. Se strivesc bine cu un făcăleț iar terciul obținut împreună cu sucul portocaliu se pune pe bătături. Se repetă de 2-3 ori pe zi. Veți vedea că zona se usucă și se desprinde coaja și... ați scăpat de bătături.

Dacă aveți în casă **bitter suedez,** umeziți un tampon de vată și puneți-l pe bătături. Legați cu un tifon sau bucată de pânză. La 2-3 ore mai repetați procedura.

În sfârșit un remediu vechi folosit de săteni: zdrobiți o căpățână de **usturoi**, o puneți în apă caldă și țineți picioarele cu bătături timp de 30 de minute. Repetați procedeul de 2-3 ori. Veți observa că pielea se cojește și bătăturile dispar.

BLOCAJ RENAL

Prin blocaj renal înțelegem de fapt situația când rinichii nu funcționează, când deși beți lichide nu eliminați urină, o stare ce apare fie când aveți calculi renali, fie când ați răcit puternic.

Față de medicamentele diuretice care pot să dea complicații sau să nu ajute, ceaiurile din plante medicinale sunt leacul „sfânt" pe care vi-l recomand.

Iată câteva rețete cu plante:

Se amestecă în părți egale **mătase de porumb**, **cozi de cireșe**, **frunze de mesteacăn** și **coada calului**. Din acest amestec de plante, se pune o lingură vârfuită la o cană (250 ml) cu apă, se pune la fiert și se lasă să fiarbă (după ce a dat în clocot) timp de un minut. Se pune un vârf de cuțit de **bicarbonat de sodiu**, se strecoară și se îndulcește cu puțină **miere de albine**. Se bea câte o cană înainte de fiecare masă. De cele mai multe ori, rinichii încep să-și „dea drumul".

Se amestecă:
- 4 linguri **coada șoricelului**
- 2 linguri **frunze de fragi**
- 2 linguri **flori de soc**

Din acest amestec, se ia o lingură la o cană cu 250 ml de apă, se pune la fiert, se fierbe în clocot 2-3 minute, apoi se strecoară. Se bea câte o cană de ceai, de trei ori pe zi înainte de mese.

Un mijloc folosit în Grecia: se iau două linguri de **boabe de porumb** și două linguri de **cafea boabe verzi**. Se pun într-o tigaie (fără grăsime) și se prăjesc la foc potrivit amestecând cu o lingură de lemn. Se toarnă într-un vas cu un litru de apă rece. Apa se încălzește de la boabele prăjite. Când s-a răcit se bea de trei ori pe zi câte o cană. Efectul apare după cel mult o oră!

Dacă aveți probleme cu rinichii, neapărat respectați și următorul *regim dietetic:* preparate cu lapte, griș și orez. Piureu de cartofi cu lapte, mere rase, conopidă fiartă, gulii. Evitați alcoolul și tutunul!

Îmi aduc aminte de un caz: era după război, prizonierii se întorceau din lagăre, la fel civilii prigoniți de la casele lor. Într-o seară a venit la mine o bătrânică. Fiica ei zăcea bolnavă în pat. Avea probleme cu rinichii. Practic trecuse o zi și, deși băuse lichide, rinichii „făceau grevă". Medic nu găseai decât în localitatea vecină. Atunci am luat un pumn de **coada calului**, unul de **coada șoricelului** și unul de **sunătoare**. Am mai pus cam o lingură de **fructe de măceș** pe care le-am zdrobit. Toate plantele le-am pus într-o oală de trei litri cu apă. Am pus-o la foc, am lăsat să dea scurt în clocot. Ceaiul l-am strecurat, iar restul de plante încă foarte calde le-am pus într-o bucată de pânză și i-am aplicat o compresă în zona rinichilor. I-am dat să bea două căni din acest ceai. După o jumătate de oră femeia s-a ridicat din pat și s-a dus să urineze. A băut tot ceaiul. A doua zi uitase de dureri și de faptul că rinichii i s-au blocat.

Câte minuni fac aceste plante!

BOLI ALE INTESTINELOR

La acest capitol, „Boli ale intestinelor", vă pot sugera o serie de rețete cu plante pentru principalele boli ce pot apărea.

Un remediu în special pentru **colita de putrefacție** este la îndemâna oricui: să mâncați **ceapă** și **usturoi** în stare crudă. Are un efect dezinfectant asupra intestinelor.

Pentru **ulcerații la intestine** este folositoare următoarea rețetă:
- 30 grame **rădăcină de urzică** și **frunze de urzică** tocate mărunt
- 50 grame **boabe de ienupăr** zdrobite
- 200 grame **miere** de albine

Se pun toate în doi litri cu apă rece, se lasă 10-12 ore, apoi vasul se pune la foc și se lasă să fiarbă timp de 2 ore la foc mic. Se strecoară și se bea câte o cană dimineața pe nemâncate și alta seara înainte de culcare. Mult mai bine este să luați la fiecare două ore câte 3-4 înghițituri.

Cine are ulcerații la intestin sau ulcer duodenal, este bine să ia la fiecare oră câte o lingură de **zeamă de varză**. Va evita să consume alcool sau să fumeze!

Un alt mod de vindecare pentru bolile intestinelor constă în: o lingură **pătlagină,** o lingură de **traista ciobanului** și una de **sunătoare** se pun la un litru de apă, se pune la fiert, se lasă să fiarbă cinci minute, apoi se strecoară și se îndulcește cu miere de albine. Se bea câte o cană dimineața (pe nemâncate) și seara înainte de culcare. Tratamentul durează 30 de zile.

În acest interval nu se consumă carne de porc, pește, carne de vită și alcool. Carnea de pasăre și de vițel este permisă.

Dacă apare sânge în scaun, cel mai bine este să beți ceai de **traista ciobanului** și ceai de **pedicuță,** câte două căni de ceai pe zi.

Inflamațiile la intestinul gros dispar dacă se consumă câte o cană cu ceai de **cașul popii** (macerat la rece).

BOLI DE INIMĂ

Pentru toate bolile de inimă, un mijloc eficient îl constituie **zeama de lămâie.** Se ia zeama de la trei lămâi, se pune într-o sticlă, se pune o linguriță cu sare, se amestecă, se bate până ce se formează spumă. La fiecare oră se ia câte o lingură.

Un alt **amestec de ceai** util pentru toate bolile de inimă, se prepară din:
- 4 linguri frunze de **rozmarin**
- 4 linguri **roiniță**
- 4 linguri rădăcină (mărunțită) de **valeriană**

O lingură din acest amestec se pune la o cană cu apă clocotită, se lasă un minut și se bea câte o cană de trei ori pe zi, înainte de fiecare masă.

Pentru cardiopatii se recomandă următorul **amestec de ceaiuri:**
- 25 grame frunze de **mentă**
- 10 grame flori de **mușețel**
- 10 grame flori de **coada șoricelului**
- 10 grame **coajă de** pom **(păr)**
- 25 grame **roiniță**
- 10 grame **fenicul**
- 10 grame flori și frunze de **păducel**

Din acest amestec se iau trei linguri și se pun într-o jumătate de litru de apă clocotită. Vasul se acoperă și se lasă peste noapte să stea. Se bea câte un pahar din acest ceai în loc de apă după fiecare masă.

Stare de neliniște (a inimii):
Se recomandă următorul **amestec de ceai:**
- 10 grame rădăcină de **valeriană** mărunțită
- 10 grame flori și frunze de **păducel**
- 10 grame flori de **levănțică**
- 10 grame **chimen**
- 10 grame **talpa gâștii**
- 10 grame **fenicul**
- 10 grame **roiniță**

O lingură din acest amestec de plante se pune într-o cană (250 ml) apă clocotită, se lasă o oră (vasul acoperit). Se strecoară și se îndulcește cu miere de albine.

Se beau de trei ori pe zi câte 4-5 înghițituri.

O doamnă avea inima slăbită. După ce și-a preparat **vinul pentru inimă** (un litru de vin, **pătrunjel verde** și **miere de albine**) a obținut rezultate deosebite. După două luni nu mai avea stări de slăbiciune și se simte foarte bine și în prezent.

Oricărui bolnav de inimă nu trebuie să-i lipsească ceaiul și tinctura de **păducel.** Această plantă stimulează activitatea mușchiului inimii.

Ceai de păducel: O linguriță cu flori și frunze de păducel la o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă o jumătate de minut, se strecoară, se beau două căni de ceai pe zi.

Esență / tinctură de păducel: Fructe și frunze de păducel se pun într-o sticlă, se toarnă alcool rafinat 38-40% până ce acoperă nivelul plantelor. Se pune sticla la loc luminos și călduros, se lasă două săptămâni. Se iau la nevoie 10-15 picături cu puțin zahăr, de două-trei ori pe zi.

BOLI DE RINICHI

În cadrul acestei categorii largi de boli de rinichi deosebim:
- colicile renale (a se vedea separat)
- nefritele cronice
- hematuria (pierderi de sânge în urină)
- pietre la vezica urinară

În cazul nefritelor cronice se recomandă următorul **amestec de ceaiuri:**

- 30 grame teci de **fasole** uscate
- 20 grame **coada calului**
- 20 grame coajă de **soc**
- 10 grame rădăcină de **pătrunjel**
- 10 grame **leuștean** (frunze)
- 30 grame paie de **ovăz**
- 30 grame frunze de **mesteacăn**
- 10 grame cozi de **cireșe**
- 10 grame **vinariță**

O lingură din acest amestec se opărește cu 250 ml apă clocotită și se lasă să tragă timp de 2 ore. Se strecoară, se beau două căni de ceai pe zi.

O altă rețetă, foarte bună pentru ceai de tratament al bolilor de rinichi, se prepară din:

- 30 grame rădăcină de **mur**
- 30 grame **nalbă de pădure** sau **cașul popii**
- 30 grame rădăcină de **angelică**
- 30 grame rădăcină de **pir**
- 30 grame rădăcină de **soc**

Acest amestec se pune în doi litri de vin alb, se lasă 8-10 ore la macerat, apoi se pune la fiert până ce rămân 750 ml. Se strecoară și se bea zilnic câte o cană din acest extract.

Se amestecă în părți egale: fructe de **măceș, coada calului, fructe de ienupăr** și **pătlagină îngustă.** Din acest amestec, se ia o lingură și se opărește cu 250 ml apă clocotită, se lasă 10 minute, se strecoară și se bea câte o cană dimineața pe nemâncate și una seara înainte de culcare.

Pentru toate bolile de rinichi se recomandă următorul **regim dietetic:** lapte, orez cu lapte, griș cu lapte, pireu de cartofi cu lapte, mâncare fără sare. Cartofi fierți, conopidă fiartă, gulii fierte, salată verde, varză crudă cu chimen.

Când bolnavul nu mai are dureri, se poate da carne de pasăre sau carne de vită fiartă, orez fiert, morcovi fierți. În crize se evită consumul de alcool (vin, tării) și tutun.

Berea blondă (cu hamei) este recomandată deoarece favorizează diureza.

Pentru cazurile de hematurie (sânge în urină) se recomandă ceaiul preparat din: 50 grame **traista ciobanului,** 50 grame **coada calului** și 50 grame frunze de **mesteacăn.** 3 linguri din acest amestec de ceai se opăresc cu o jumătate de litru apă clocotită, se lasă două ore, se strecoară, se bea doza repartizată în trei reprize zilnic.

BOLI ALE CĂILOR RESPIRATORII

În această categorie intră în primul rând respirația grea, tusea, acumularea de secreție bronșică etc.

Există foarte multe rețete de casă cu plante medicinale din care n-au voie să lipsească **ciubotica cucului, podbalul, cimbrul, pătlagina îngustă** etc.

Pentru o respirație greoaie se ia un pumn de **ovăz,** se pune la fiert într-un litru de apă. Se lasă să fiarbă în clocot cinci minute, se strecoară. Se adaugă 3 linguri **miere** de albine, zeama de la o **lămâie** (eventual două linguri **sirop de zmeură**). În fiecare dimineață pe stomacul gol se bea câte o cană din acest extract.

Atunci când există o acumulare de secreție bronșică, unul din mijloacele eficiente este ridichea neagră. Se scobește un orificiu într-o **ridiche neagră,** în ea se pune **miere** de albine sau zahăr candel. Se formează un sirop din care se va lua zilnic câte o linguriță de trei ori pe zi.

Un alt amestec se pregătește din părți egale de:

- **mentă**
- **pătlagină îngustă**
- **coada racului**
- **coada șoricelului**
- **ciubotica cucului**
- **tarhon.**

Două linguri din acest amestec se opăresc cu 250 ml apă clocotită, se acoperă cana și se lasă „să tragă" timp de 10 minute. În fiecare zi se bea câte o cană înainte de fiecare masă. Acest amestec este foarte eficient în orice afecțiune a căilor respiratorii.

Din frunzele proaspete de **brânca ursului** se prepară un terci, zdrobindu-le cu un făcălet de lemn pe o planșetă din lemn. Terciul obținut se pune pe o bucată de pânză curată iar aceasta se aplică pe zona de piept cu probleme (respirație grea, tuse, dureri etc.)

Și compresele cu **bitter suedez** aplicate pe piept sunt de mare ajutor. Locul se unge în prealabil cu **alifie de gălbenele**.

Despre efectele binefăcătoare ale cimbrului în tratamentul bolilor căilor respiratorii, iată relatarea unei doamne: „Frățiorul meu a făcut o congestie pulmonară cu febră, tuse, stare generală proastă. Mama mea a adunat **cimbru.** I-a făcut o baie generală cu plantele proaspăt culese. Noaptea care a urmat, starea s-a îmbunătățit. A doua zi i-a dat să bea ceai de **coada șoricelului** și ceai de **cimbru cu lămâie** (într-o cană se pun două felii de lămâie, patru linguriță cu zahăr și se pune la fiert. Când a dat în clocot se pune o linguriță de cimbru, se acoperă vasul, se lasă un minut, se strecoară și se dă să bea zilnic câte două căni de ceai).

Pentru tratamentul pleuritelor și al pneumoniilor recomand împachetări cu extract la aburi de **coada calului,** ceai de **pătlagină** și **podbal** și comprese cu **bitter suedez**. Se mai obișnuiește aplicarea de cataplasme pe piept cu **făină de muștar**.

Pentru cazurile când bolnavul are o tuse chinuitoare și uscată, există o rețetă veche de aproape o sută de ani:

Se amestecă:
- 12 linguri **semințe de floarea soarelui**
- 6 linguri **frunze de floarea soarelui**
- 6 linguri **podbal** (frunze și flori)
- 2 linguri **mierea ursului**

Se păstrează într-un borcan. La nevoie se folosesc două linguri din acest amestec la o cană (250 ml) apă. Se pune la fiert, se lasă să fiarbă timp de 5 minute. Apoi se lasă încă 10 minute „să tragă". Se strecoară și se îndulcește cu miere de albine. La fiecare oră se beau câteva înghițituri.

Pentru pneumonie, se folosește o cană (250 ml) de apă și una de **vin alb** se amestecă și se pun 3 linguri de **rădăcină de tătănească** mărunțită. Se pune la încălzit (nu se fierbe!). Se lasă apoi să tragă o oră. Se vor lua, în fiecare zi, trei linguri. Boala fiind serioasă, prezentarea la medic este obligatorie.

BOALA LUI PARKINSON

Deși au existat și există voci care susțin imposibilitatea unui tratament eficace pentru această boală, rezultatele obținute au demonstrat contrariul.

Plantele care au cel mai bun efect sunt: **coada șoricelului** și **măcrișul iepurelui.**

Măcrișul iepurelui, sau **măcrișul caprei** crește în special în pădurile de foioase și datorită gustului său puțin acrișor este consumat cu plăcere de către copii.

Efectul binefăcător al acestei plante în tratamentul bolii lui Parkinson se obține numai dacă este folosit în stare crudă. Dintr-un pumn de măcriș, frunze și flori (bine spălate) se obține într-un storcător de fructe sau simplu, pe o planșetă din lemn, un suc. Câteva picături din **sucul de măcrișul iepurelui** se iau la interval de două ore într-o ceșcuță cu ceai de **coada șoricelului**. Atenție însă: nu se admite contactul acestei plante cu obiecte din metal, se preferă lingură de lemn sau un făcălet de lemn.

Ceaiul de coada șoricelului se prepară în modul următor: o linguriță vârfuită cu flori de coada șoricelului se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă să tragă 2-3 minute, se strecoară și se beau trei căni de ceai zilnic.

Se poate prepara și o tinctură de **coada șoricelului**: se toarnă alcool rafinat de 38-40% până ce se acoperă nivelul plantelor. Sticla astupată cu un dop se pune timp de 10-14 zile la loc luminos și călduros. Se folosesc zilnic câte 10 picături diluate în ceai de coada calului sau coada șoricelului.

Pentru boala lui Parkinson se poate folosi și o lingură de **bitter suedez,** diluată într-o cană de ceai, de 3 ori pe zi.

Când apare starea de tremur, se recomandă **băile generale cu cimbru**. Într-un vas de 4 litri cu apă se pun doi pumni cu flori și frunze de cimbru, se lasă să dea de 2-3 ori scurt în clocot, se strecoară și se adaugă în apa pentru baie. Regiunea inimii trebuie să fie deasupra nivelului apei. Durata băii este de 20 de minute. Corpul nu se șterge, se îmbracă un halat de baie și se trece la pat pentru a transpira abundent.

BOLILE VÂRSTEI A TREIA

În general prin acest gen de boli ne gândim la starea de oboseală rapidă, durerile generale la toate încheieturile, stările de ameteală. Ele toate pot fi influențate, dacă știm să-i dăm corpului vitamine în plus, dacă știm să activăm circulația.

Am spus mereu că poți să-ți păstrezi sănătatea și buna dispoziție chiar și dacă ai trecut de 60 de ani. În primul rând trebuie să știi să fi de folos celor din jur, atunci nu apare plictiseala. Așa zisa „sclerozare" care apare la unii vârstnici este provocată de dezinteresul față de ce este în jur, de inactivitate.

Așa zisa „sclerozare" apare doar când nu ai nici un fel de activitate. Când nu îți mai ții trează memoria, atenția, atunci chiar te-ai „sclerozat".

Am avut un vecin, un bătrânel foarte simpatic, care, deși trecuse de 85 de ani, mergea pe bicicletă, își lua bastonul și mergea de unul singur prin pădure. Aduna plante medicinale, fructe de pădure afine, mure, spre bucuria nepoților săi, aduna ciuperci, dădea „verdictul" și pentru mulți ce-l întrebau care ciuperci sunt sau nu bune de mâncat. Nu-i lipsea ceaiul de **păducel** și **talpa gâștii** și mai ales cel de **măcese.** Citea ziarele, se uita la televizor la știri. Era la curent cu toate și mereu vioi. Dar, într-o bună zi, unul din băieții săi s-a îmbolnăvit grav și, cu toate eforturile medicilor, n-a putut fi salvat. De durere, pe vecinul meu a început să nu-l mai intereseze nimic. N-a mai citit, n-a mai ascultat radio sau nu s-a mai uitat la televizor. Nu mai avea chef de nimic. Și așa, după un an, s-a stins și el. De ce vă spun toate acestea: nu vă lăsați biruiți de griji. Rămâneți activi.

O rețetă admirabilă și la îndemâna oricui, vă ajută să aveți o minte limpede.

Se amestecă o parte **semințe de anason,** o parte **fructe de fenicul** și o parte **semințe de mărar.** Se ia zilnic câte o linguriță din acest amestec (semințele crude) și se bea un pahar cu apă limpede.

Se iau patru linguri din planta **brânca ursului** (frunze și flori, dar fără rădăcină, spălate și tăiate mărunt), se pun într-o sticlă, se toarnă alcool rafinat de 40% (sau rachiu de casă) se astupă sticla și se lasă să stea 10-12 zile la loc călduros și luminos. Se scutură în fiecare zi. Apoi se strecoară și se bea zilnic câte un păhărel înainte de masa de prânz.

O altă rețetă admirabilă pe care o știu din bătrâni.

Se amestecă:

- 1 lingură **rădăcină de iarbă mare**
- 4 linguri de **fructe de măcese**
- 1 linguriță **pelin**

Din acest amestec se ia o lingură rasă și se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită. Se lasă zece minute, se strecoară și se îndulcește cu miere de albine. Se bea câte o înghițitură de trei ori pe zi.

Este bine să beți în fiecare dimineață câte o cană de ceai, preparată din

- o lingură **coada calului**
- două linguri **măcese** zdrobite
- o lingură **sunătoare**
- o lingură **frunze de fragi de pădure**

Din acest amestec se pune o cană cu apă clocotită. Se lasă 2 minute, apoi se strecoară.

Pentru oboseala picioarelor la persoanele de vârsta a III-a.

Se folosește **coajă de salcie** și se pune în apă (100 grame de coajă de salcie la patru litri de apă). Se fierbe o oră și jumătate. Înainte de culcare se fac infraroșii umede la gambele pe care se aplică comprese cu acest decoct.

CATARACTĂ

O rețetă simplă ce dă rezultate în multe situații, constă în a lua zahăr pudră și a-l sufla, cu un pai lung de 10 cm, dimineața și seara în zona ochilor.

Se folosesc tulpini proaspete de **pătrunjel** (cam 8-10 bucăți) cu frunze, se spală și se pun peste noapte pe pleoape, se leagă cu tifon. Dimineața, în camera întunecată se scoate tifonul. Se spală fața și ochii.

Într-un vas se pune apă curată, se stoarce zeama de la două **lămâi** și se clătesc ochii.
Procedura se repetă până ce pacientul se simte mai bine.

Se ia o tulpină proaspăt culeasă de **rostopască,** se spală. Se prinde câte o frunzuliță între degetul mare și arătător de la mâna dreaptă, se zdrobește și se întinde pe ochi de la nas pe pleoapele semiînchise. Ustură puțin, dar limpezește privirea.

CĂDEREA PĂRULUI

Această „pacoste" de căderea părului afectează atât femeile, cât și, în primul rând, bărbații. Podoaba capilară este o „avere", iar pierderea ei provoacă multă tristețe, complexe în rândul semenilor noștri. Câți bărbați nu ar da orice pentru a-și menține părul, deși pe de altă parte există o consolare în zicala (special fabricată) „părul deștept părăsește capul prost".

Rețeta cea mai „sfântă" pe care o știu pentru a opri căderea părului și a face ca părul să crească din nou este **urzica.** Tamponarea rădăcinii părului de mai multe ori pe zi cu ceai de urzici și băutul a două cești de ceai de urzici pe zi are ca efect întărirea rădăcinilor părului, iar după o cură de două săptămâni veți avea surpriza plăcută să constatați că părul începe să vă crească din nou.

Mai există și o altă rețetă, tot pe bază de urzică și tot cu un efect miraculos și anume se lasă la macerat, timp de opt ore rădăcini de urzică, apoi în acest macerat se fierb frunze și tulpini de urzică, iar cu această soluție se masează zilnic pielea capului. După 14 zile veți putea constata apariția primilor perișori pe chelie, iar după o lună de tratament părul va începe să crească vizibil. În afară de urzică și rădăcina de **brustur dulce,** se mai cunosc câteva rețete tradiționale.

Se ia un **gălbenuș de ou**, se bate bine până devine spumă. Se adaugă o lingură de **rom** și una de **ulei de ricin**. Cu acest amestec se masează bine rădăcina părului și cărarea. Se încălzește un prosop și se leagă apoi pe cap.

Se lasă să-și facă efectul 4-6 ore. Apoi se spală pe cap cu apă călduță, în care s-a mai dizolvat un gălbenuș de ou bine bătut. În apa cu care se clătește părul se pune zeama de la o **lămâie.** Se continuă zilnic timp de o săptămână. Veți constata că rădăcina părului se întărește și părul nu mai cade.

Se folosesc 100 grame de **rădăcini de urzică,** se spală bine, se toacă mărunt, se pun într-o sticlă și se toarnă alcool rafinat de 40% până se acoperă nivelul plantelor. Se lasă 10 zile să stea la loc călduros și însorit, apoi se strecoară. Se adaugă câteva picături de **ulei de ricin** și puțină colonie (de preferință extract de levănțică - lavandă). După ce vă spălați pe cap, se masează rădăcina părului în fiecare a doua zi. Are un efect tonic asupra părului care începe să crească viguros.

O altă rețetă, tot cu urzici: se iau 100 grame frunze de **urzică,** se fierb timp de 20 de minute într-o jumătate de litru de apă. Se lasă apoi „să tragă" timp de opt ore în vasul acoperit.

Se strecoară, se adaugă 200 ml de **oțet de vin.** Se fac frecții la rădăcina părului în fiecare seară. Dimineața se clătește părul cu apă călduță (fără săpun).

Nu numai urzica este planta care ajută la combaterea căderii părului, ci și usturoiul și mesteacănul.

Contra căderii părului se poate prepara dintr-o jumătate de litru de apă și din două linguri cu frunze proaspete de **mesteacăn,** amestecate cu două linguri de **urzică** proaspăt culeasă și tocată, un macerat care, după ce a fost lăsat să stea peste noapte, dimineața se strecoară și i se adaugă două linguri de alcool rafinat de 38-40 de grade. Cu soluția obținută se freacă rădăcina părului.

O foarte veche rețetă din medicina tradițională recomandă următoarea rețetă pentru întărirea și creșterea părului: se curăță trei căței de **usturoi,** se zdrobesc și se pun la macerat într-o cană cu rachiu natural, sau cu alcool de 38-40 de grade. Se lasă să stea o zi, după care se masează cu acest amestec rădăcina părului.

Din frunze de **urzică** și rădăcină de **brustur** mărunțită, câte două lingurițe la o jumătate de litru de apă clocotită, se prepară o infuzie cu care, după ce aceasta s-a răcorit, se spală bine părul. În apa de clătit se adaugă o linguriță de bicarbonat de sodiu.

Îngrijirea părului

Dacă doriți să aveți un păr frumos și sănătos până la adânci bătrâneți, este bine să vă obișnuiți de a vă clăti părul cu infuzie de **mușețel.** După ce v-ați spălat bine părul, ultima clătire a lui faceți-o cu o infuzie de mușețel obținută din 2-3 linguri cu flori de mușețel opărite cu o jumătate de litru de apă, lăsate să se infuzeze o jumătate de minut, după care sunt strecurate. Părul dumneavoastră va străluci și va degaja un miros plăcut.

Și combaterea mătreții este tot o formă de a-ți îngriji părul. În cazul în care aveți această problemă, preparați-vă următoarea pastă cu care vă veți masa la rădăcina părului: patru linguri de **coada calului** uscată și foarte bine pisată se amestecă cu două linguri de cretă pisată și două linguri de unt. După ce s-a masat rădăcina părului cu această pastă, se lasă cam jumătate de oră să-și facă efectul, după care părul se clătește bine și se usucă cu un prosop aspru.

CANCER

Această boală, care în secolul nostru a luat o amploare atât de mare, se manifestă diferit în funcție de zonele din corp și de organele afectate.

Dintre formele de cancer care, dacă sunt recunoscute mai de timpuriu au șanse foarte ridicate de vindecare, sunt: cancerul intestinal, cancerul de esofag, cancerul la stomac, cancerul de sân, cel de prostată, cancerul uterin (peste 90% șanse de vindecare), cancerul glandei limfatice, cancerul de piele (peste 80%), leucemia la copii. Mai problematice sunt situațiile când boala se localizează la plămâni, pancreas, ficat. Din păcate se știe prea puțin despre cauze, despre modul de manifestare și cum trebuie acționat.

În ultimii douăzeci de ani, am avut foarte multe cazuri când tratamentul cu plante medicinale a dus nu numai la stoparea bolii, dar și la vindecare.

În Germania, în fiecare an se estimează apariția și existența unui număr destul de mare de cazuri de cancer. Peste 40 000 de cazuri și (pe primele locuri) cancerul de plămân, la intestine, la sân. Apoi, cu peste 20 000 de cazuri, cel localizat la prostată, stomac. Mai puține cazuri, sub 10 000 de cazuri aflate în evidență, cancerul de pancreas, uter, leucemie, tiroidă iar foarte puține cazuri cancerul la ficat, esofag și cancerul de piele. Nu se cunoaște încă dacă aceste îmbolnăviri de cancer pot fi evitate. În orice caz cele mai multe situații apar la fumători, la cei supuși unor iradieri, la cei cu o alimentație defectuoasă.

Prin metodele care m-au preocupat toată viața: medicina naturistă și în special plantele medicinale, pot afirma că s-au obținut rezultate de multe ori miraculoase.

Pentru cancerul de stomac și cel la plămâni se recomandă florile de **arnică.** Se pun la înmuiat / macerat în ulei de măsline timp de opt zile. Se ia câte o linguriță de trei ori pe zi din acest ulei.

Un **regim alimentar** conceput de o clinică naturistă:

- 100 grame mălai sau făină integrală de grâu
- 250 ml lapte crud, nefiert (!)
- 200 grame morcovi rași
- 200 grame mere rase
- 100 grame miez de nucă măcinat
- 100 grame miere de albine (polifloră)
- zeama de la o jumătate de lămâie

Se amestecă bine și se mănâncă în stare crudă pe parcursul unei zile.

Se pot folosi și **morcovi,** deoarece morcovul dă o evoluție pozitivă în toate cazurile de cancer.

Pentru cancerul de piele, cura de **gălbenele** dă cel mai bun rezultat: de trei ori pe zi câte o cană cu ceai de **gălbenele** (250 ml apă clocotită la o linguriță flori, frunze și tulpină de gălbenele) și ungerea locului afectat cu **alifie de gălbenele.**

În toate cazurile de cancer uterin ceaiul de **gălbenele, crețișoară** și **coada șoricelului,** face minuni. Pentru cancerul laringian se va folosi planta **cașul popii** (o linguriță la 250 ml apă, macerat la rece). Se face gargară sau se bea acest ceai.

Leucemia evoluează favorabil dacă se dă bolnavului să bea zilnic câte un litru de ceai de **coada șoricelului.** Coada șoricelului, având proprietate unică de a forma globulele roșii din măduva osoasă, este utilă și în cazurile de cancer osos.

Cancerul la prostată se poate vindeca (sau cel puțin stopa) cu ceaiul de **pufuliță cu flori mici.**

Un caz de cancer la pancreas cu celule maligne mi-a fost relatat de un inginer. A fost supus unei operații și i s-a extirpat un nodul de natură malignă. Medicii i-au spus că ficatul este atacat. Se propunea o nouă operație, pe care însă a refuzat s-o mai facă. A revenit acasă, dar avea edeme la picioare și dureri abdominale. A băut zilnic câte doi litri de ceai de **gălbenele** și **coada șoricelului.** În paralel, bea zilnic câte șase înghițituri cu **ceai de obligeană** (preparat prin macerare la rece).

După câteva zile, urina (care era maronie-portocalie) s-a decolorat, putea face mici plimbări. Combinând cu o cură cu tulpini crude de **păpădie** și comprese cu **bitter suedez,** a constatat după două luni că analizele (sânge și urină) arătau mai bine. Medicii au constatat o situație bună. Un miracol cu plantele medicinale.

O femeie avea cancer la laringe. Fiind în vârstă de 70 de ani a refuzat o intervenție chirurgicală (cu urmări neplăcute din cauza traheotomiei). A băut zilnic câte trei căni cu ceai de **cașul popii** macerat la rece. După trei zile a constatat o ameliorare (respira mai ușor, au început să cedeze durerile în gât), iar după două săptămâni, situația era bună.

Soțul unei doamne din Basel, Elveția, s-a îmbolnăvit de cancer la intestin. Ceaiul de **gălbenele, coada șoricelului, urzică,** în care se dilua câte o lingură de **bitter suedez,** a condus la ameliorarea situației. Când i-a dat să bea soțului câte 6-7 înghițituri cu ceai din **rădăcină de obligeană** (macerat la rece) starea s-a ameliorat mult. Tratamentul a continuat și după efectuarea unei operații ce a extirpat tumoarea din intestin. Acum domnul în cauză se simte foarte bine.

COLICĂ RENALĂ

Colica renală apare atunci când din rinichi pornesc calculi renali (pietre) sau nisip. Dacă pornesc calculi de formă rotundă cu proeminențe, aceștia se agață pe ureter și provoacă spasme puternice, ce dau dureri îngrozitoare. În prima fază, se elimină urină foarte puțină, cu dureri mari, există senzația de a urina, dar fără să se elimine urină. În faza următoare apar dureri și mai puternice, bolnavul nu poate sta nici în picioare nici culcat, apare senzația de vomă, transpirație rece. Este o stare îngrozitoare. Mulți medici afirmă că o colică renală (în special la bărbați) este mai grea decât o naștere.

În asemenea situații, ceea ce ajută rapid, este o baie (cât se poate de) fierbinte în care s-a pus un pumn de **ace de brad** sau **molid**, se beau 1-2 litri de ceai de **coada calului**, ceai de **leuștean.**

Baia fierbinte are un efect vaso-dilatator puternic care potolește durerile. Bolnavul nu mai este într-o stare de panică. Cantitatea de lichide (**ceai de coada calului** sau **bere**) ajută să se „pornească piatra".

Îmi aduc aminte de un caz de colică renală, cu eliminare de piatră, pe care aș dori să vi-l descriu. S-ar putea să zâmbiți citindu-l, dar credeți-mă că lucrurile chiar așa s-au petrecut.

După ce pacientului i s-a făcut o baie fierbinte cu ace de brad și i s-au dat să bea doi litri de ceai de coada calului, a fost urcat cu liftul până la etajul șase și rugat apoi să coboare până la parter pe jos, sărind treaptă cu treaptă. Când au început din nou durerile, a făcut din nou o baie fierbinte, i s-a dat să bea un litru de bere blondă și a repetat procedura cu liftul. A doua zi a eliminat o piatră de mărimea unui bob de piper.

În criză se pot aplica și **comprese cu coada calului,** extract la abur.

Într-o sită metalică se pune un pumn de coada calului, se pune deasupra unui vas cu apă clocotită. Aburii emanați înfierbântă coada calului. Aceasta se pune într-o pânză curată și se aplică pe zona rinichiului cu dureri. Se leagă strâns un fular de lână. Durerea începe să cedeze. În prealabil se dă bolnavului să bea ceai de **leuștean.**

În afară de acestea se pot folosi următoarele amestecuri de ceaiuri:

Frunze de mesteacăn, cozi de cireșe și **mătase de porumb** în părți egale. Se pun două linguri la un litru de apă clocotită. Se lasă un minut. Se beau până la trei litri de ceai zilnic.

Alt **amestec de ceaiuri:**

- o lingură **coada calului**
- două linguri **pir** (rădăcină)
- două linguri **coajă de soc**
- o lingură **flori de soc**
- două linguri **vinariță**
- două linguri **mentă**

O lingură din acest amestec se pune într-o cană (250 ml) apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară și se beau până la trei căni zilnic.

Un alt amestec se prepară din:

- patru linguri **coada șoricelului**
- două linguri **coada calului**
- două linguri **frunze de fragi de pădure**
- două linguri **frunze de soc**

Din amestec, se folosește o lingură la 250 ml de apă clocotită. Se beau două cești zilnic.

O lingură de **cicoare** (flori și frunze) se pune într-o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă să fiarbă 3-4 minute. Se strecoară și se beau câteva căni pe zi.

Se curăță o **ridiche neagră**, se rade mărunt, se pune o lingură de **făină de grâu**. Se toarnă apă clocotită și se amestecă obținând un aluat moale. Pasta obținută se întinde pe o bucată de pânză curată și se aplică pe locul dureros. Se înfășoară cu o pânză mai mare, tot încălzită.

În toate cazurile de colici renale, lucrul esențial sunt băile sau compresele cât mai calde.

CALCULI ŞI COLICI LA VEZICA BILIARĂ

De cele mai multe ori, la originea colicilor de vezică biliară se află calculii biliari sau nisipul pe canale. Calculii biliari se formează din elementele ce compun secreția biliară: calciu, pigmenți biliari și colesterină. Dimensiunile obișnuite sunt de mărimea bobului de mazăre, dar pot fi diferiți ca mărime și formă.

S-a constatat că femeile suferă mai frecvent de această afecțiune decât bărbații.

Există o serie de rețete bazate pe plante medicinale sau rețete de casă ce pot să ajute la combaterea colicilor și la oprirea formării calculilor de la vezica biliară, sau chiar la eliminarea acestora.

Un remediu simplu și care dă bune rezultate este cura cu **suc de ridichi negre.** Ridichile se spală, se curăță de coajă și se rad mărunt sau se pun într-un storcător pentru sucuri. Se recomandă în fiecare dimineață pe stomacul gol să se consume 50-100 grame de suc proaspăt timp de șase săptămâni. Doza se crește progresiv începând de la 50 grame, apoi 100 grame, 200 grame, 300 grame până la 400 grame de suc luat o dată, iar apoi se descrește. Nu se recomandă pentru persoanele cu hiperaciditate sau gastrită.

Legat de efectul sucului de ridichi negre asupra calculilor biliari vreau să vă povestesc o istorioară nostimă. Soția unui prieten își scosese, printr-o intervenție chirurgicală, mai multe pietre de formă și culoare diferite. Ca amintire a „momentului", soțul ei s-a hotărât să le prindă de mânerul unui cuțitaș fabricat artizanal. Într-una din zile, soția s-a hotărât să prepare o salată de ridiche neagră rasă. În timp ce o prepara, i-a venit cineva în vizită. După ce persoana respectivă a plecat, femeia s-a întors în bucătărie să-și continue treaba. Nu mică i-a fost mirarea când a constatat că, din greșeală, pusese cuțitul pe marginea castronului cu ridiche neagră rasă, acesta căzuse în ridichi, iar pe suprafața pietrelor apăruseră deja semne de atac, de descompunere, de dizolvare a lor. Iată cum, zeama de la ridichi și-a mai confirmat proprietatea de a dizolva pietrele de vezică biliară. Deci, cine poate, adică cui stomacul și intestinele îi permit să facă o cură cu ridichi rase, sau cu suc de ridichi este bine s-o aplice cu toată încrederea.

Un alt mijloc verificat de multe persoane:

Se ia o lingură cu planta **coada calului** tăiată mărunt. Se pune într-o cană cu apă rece și se lasă la macerat timp de 1-2 ore. Apoi se pune la încălzit, până ce apa a dat scurt în clocot, se retrage de pe foc, se mai lasă puțin, apoi se strecoară și se beau 3 căni din acest ceai zilnic înainte de mesele principale.

Se pun două linguri cu **rădăcină de nalbă** tocată mărunt într-o jumătate de litru de vin alb încălzit și lăsat să dea scurt în fiert. Se strecoară și se iau două-trei înghițituri la fiecare oră.

Și **urzica** este bună în combaterea calculilor biliari. Se spală plantele proaspăt culese, se toacă mărunt și se pun două linguri cu urzică într-o jumătate de litru de lapte ce a fiert în clocot. Se strecoară și se bea în trei porții înainte de fiecare masă.

Un **amestec de ceaiuri** frecvent folosit în Germania și Austria se prepară din:
- 40 grame **rădăcină de păpădie**
- 40 grame **rădăcină de cicoare**
- 30 grame **mentă**

Se amestecă bine, apoi se iau trei linguri din acest amestec și se opăresc cu 500 ml apă clocotită, se acoperă vasul și se lasă „să tragă" timp de o oră. La fiecare două ore se ia câte o lingură din acest ceai.

În cazul colicilor biliare, se recomandă un amestec din următoarele plante:
- 50 grame **mentă de grădină**
- 20 grame **turiță mare**
- 20 grame **rădăcină de păpădie**
- 5 grame **rostopască**

O lingură din acest amestec se opărește cu 250 ml apă fiartă, se lasă „să tragă" 5 minute, apoi se strecoară, se bea repartizat în trei porții înainte de fiecare masă.

Un alt amestec ce calmează colicile biliare se prepară din:
- 20 grame **rostopască**
- 30 grame **anason**
- 30 grame **mentă**
- 30 grame **flori și frunze de coada șoricelului**

O lingură din acest amestec se opărește cu o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă timp de 15 minute, se strecoară și se beau câteva înghițituri înainte de fiecare masă.

Existența calculilor dau de obicei crize puternice de veziculă biliară, însoțite de dureri intense, transpirație rece și vărsături. Evident că în astfel de cazuri este recomandabil de a consulta un medic, care, în cele mai multe cazuri va recomanda o intervenție chirurgicală. Dacă însă durerile nu sunt foarte mari puteți încerca următoarea rețetă ca dă rezultate remarcabile. Primăvara culegeți tulpini înflorite de **păpădie,** le spălați bine și tăiați partea de sus cu floare. Mâncați-le crude după următoarea schemă în prima zi două, în a doua zi trei, apoi patru, până ajungeți la 14 tulpini de păpădie proaspătă mâncate pe zi. Apoi scădeți progresiv, treisprezece, doisprezece și așa mai departe. Repetând cura și primăvara următoare problemele de veziculă biliară vor dispărea.

CONSTIPAȚIE

Această problemă atât de frecventă denumită de unele persoane mai „elevat" probleme cu digestia, de altele „probleme cu scaunul" reprezintă un necaz cotidian pe care îl găsim de la vârsta copilăriei până la adânci bătrânețe. Este într-adevăr o problemă ce afectează serios sănătatea. Provoacă și complicații din cauza toxinelor ce nu se pot elimina din corp sau, în cazul unui „scaun prea tare", ulcerații ale intestinelor, hemoroizi, pierderi de sânge etc.

Acum 150-200 de ani, în multe țări din Europa oamenii nevoiași de la sate mâncau mult mei. Acesta provoca constipații serioase. Atunci o serie de vrăjitoare foloseau tot felul de rețete pentru a-i scăpa de necaz, mergând de la niște cârlige metalice ca un fel de andrele pentru „extragerea fecalelor", până la rețete magistrale, porții purgative, așa zisele „cure de cal".

Mijlocul cel mai sigur era pentru persoanele cât de cât mai avute, „clistirul", adică clismele. Și astăzi mijlocul extrem îl reprezintă clismele. Ele ajută, dar nu pot fi aplicate pentru o lungă durată.

Unul din cele mai bune mijloace îl reprezintă o alimentație sănătoasă, bazată pe consum de multe legume și fructe, de multe mâncăruri lichide, nelipsitele ciorbe sau supe, salatele de cruditâți etc.

Din noianul de rețete bazate pe plante medicinale vă recomand cele pe care le știu „probate" și de efect:

- Se folosesc: 50 grame **smochine** uscate împreună cu 100 grame **prune uscate** și 10 grame de frunze uscate de **sena** (*Cassia angustifolia,* **siminichie**), se macină mărunt, se pun într-un borcan ce se poate închide bine și se dau zilnic câte o linguriță din acest amestec copiilor și 2-3 linguriție la un adult. Toate administrate pe stomacul gol.

- Pentru persoanele ce au frecvent un „scaun tare" recomand următoarea rețetă: se amestecă
- 150 grame de **crușin**
- 50 grame **chimen**
- 50 grame **anason**
- 50 grame **fenicul**
- 50 grame **coada șoricelului.**

Se folosesc două linguri din acest amestec la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se acoperă vasul și se lasă „să tragă" timp de o oră. Se bea seara înainte de culcare.

- Pentru a asigura un scaun cât de cât normal, deci fără probleme de constipație, se poate folosi următorul **amestec de ceaiuri:**
- 10 grame **urzică moartă**
- 10 grame **turiță mare**
- 10 grame **flori de mușețel**
- 10 grame **traista ciobanului**
- 10 grame **coada șoricelului**

O linguriță vârfuită la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă 5 minute „să tragă", se strecoară și se bea cantitatea de ceai repartizată în două porții, una la prânz înainte de mâncare și una seara înainte de culcare.

Ceaiul de pedicuță preparat dintr-o linguriță rasă cu pedicuță la o cană (250 ml) cu apă fierbinte, se lasă o jumătate de minut, se strecoară și se bea cu înghițituri mici dimineața pe stomacul gol. Primăvara, este bine să se mănânce frunze proaspăt culese de **leurdă**, spălate și tocate mărunt. Leurda are proprietatea de a normaliza scaunul.

Esența de leurdă, preparată din frunzele proaspăt culese și tocate mărunt care se pun într-o sticlă, se toarnă alcool rafinat de 38-40% și se lasă sticla la loc luminos și călduros timp de două săptămâni. Apoi se strecoară și se păstrează într-o sticlă de culoare închisă ce se poate închide bine cu un dop. Se folosesc zilnic, de patru ori, câte 10-15 picături diluate în puțină apă sau ceai.

Din florile de **cicoare** (au o culoare albastră, frumoasă) se folosește o linguriță vârfuită la o cană cu apă clocotită. Se lasă o jumătate de minut, se strecoară și se bea o cană dimineața pe stomacul gol.

În sfârșit, un mijloc simplu și la îndemâna tuturor este să luați două linguri de **bitter suedez** diluate în ceai de plante dimineața pe stomacul gol.

CRAMPE STOMACALE ŞI INTESTINALE (COLICI)

Crampele stomacale dau semnalul unor îmbolnăviri mai serioase ale stomacului și intestinelor.

În toate aceste cazuri ajută o serie de rețete tradiționale cu plante medicinale.

- **Gălbenele**

O lingură plină cu flori și frunze de gălbenele se opărește cu o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă o jumătate de minut, se strecoară și se bea o porție dimineața și alta seara.

- **Coada șoricelului**

O linguriță vârfuită cu coada șoricelului se opărește cu o cană cu apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară și se bea câte o cană dimineața și seara.

- **Cimbru**

Cimbrul are proprietăți minunate din cauza conținutului în uleiuri eterice. O linguriță plină ochi cu cimbru, se opărește cu o cană (250 ml) apă clocotită, se lasă să tragă un minut apoi se strecoară. Se consumă zilnic două căni de ceai de cimbru.

De multe ori în cazurile acute, se pune o pernă cu flori și frunze, proaspăt culese, de **cimbru** sau **pedicuță** pe zona dureroasă a stomacului.

Efectul calmant este aproape instantaneu. Tot în cazul crampelor stomacale sau intestinale ajută o lingură sau două de **mic bitter suedez** diluate în ceai de coada șoricelului.

O rețetă destul de des folosită este din următorul **amestec din plante:**

- 25 grame **anason**
- 25 grame **fenicul**
- 25 grame **coada șoricelului** (flori)
- 25 grame **mentă**
- 25 grame **pelin**
- 25 grame **țintaură**

Se folosește o lingură vârfuită la o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă să tragă un minut, apoi se strecoară, se beau câteva înghițituri înainte de fiecare masă (ceaiul să fie cât mai cald posibil). Atenție însă, este foarte amar! Dar chinezii au o vorbă: dacă un leac nu-i amar, atunci n-are efect!

CUPEROZĂ

Atunci când vasele sanguine capilare ale feței ajung să se dilate, apar firișoare roșiatice pe față, cunoscute sub denumirea de cuperoză. Nefiind plăcută, mai ales din punct de vedere estetic, cuperoza se combate simplu, cu următoarea rețetă: pe fața bine spălată se aplică 2-3 linguri de **pătrunjel verde** tocat, se lasă să acționeze timp de o jumătate de oră, după care fața se spală cu apă rece. De un singur lucru trebuie să ții seama în acest tratament și anume să nu-l aplicați mai des de o dată pe săptămână.

DEFICIENȚE DE CREȘTERE (COPII)

În cazul în care boala nu a evoluat, se pot folosi următoarele:

Se iau **oase de vită** crude sau fierte, se ard pe cărbuni din lemn de fag până ce devin negre. Apoi oasele se macină până se obține o pulbere. Înainte de fiecare masă, se dă copilului câte un vârf de cuțit din această pulbere, se bea un pahar de apă. Totodată se va da copilului zilnic câte o bucată de **drojdie de bere** de mărimea unei alune.

Săptămânal, se va da copilului cu deficiențe de creștere câte un șnițel prăjit doar superficial.

În fiecare dimineață și seară copilul se așează pe spate și se fac exerciții specifice de gimnastică: se ridică cu ambele mâini, astfel încât să „plutească" pe brațele noastre.

Mai recomand băile complete cu **cretișoară** (cretișoara argintie de munte). Se iau 200 grame de cretișoară, se pun la macerat într-un vas de circa 4-5 litri cu apă rece timp de 10-12 ore. Extractul obținut se încălzește, se strecoară și se pune în apa pentru baie. Nivelul apei nu trebuie să depășească nivelul inimii. Durata băii este de 20 de minute. După baie, corpul nu se șterge, se îmbracă un halat gros de baie (material de prosop) și copilul va sta la pat timp de o oră pentru a transpira abundent. Se recomandă în medie o baie săptămânal.

Ceaiul din **fructe de măceș** (fructele de măceș conțin vitamină C de peste 20 de ori mai mult decât lămâia) ajută foarte mult pentru stimularea creșterii. O linguriță de măcește zdrobite se pune la fiert cu o cană (250 ml) de apă. După ce a dat în clocot, se lasă 5 minute, apoi se strecoară printr-o sită foarte deasă, se îndulcește cu miere și se dă copilului câte o cană de ceai zilnic.

DEGERĂTURI

În cazul degerăturilor, atât pentru întregul corp cât și la articulații, trebuie făcute băi cu extract din **coajă de stejar**. Se pun 3-4 mâini cu coajă de stejar în cinci litri apă, se fierbe 15 minute și se îmbăiază zonele afectate de degerături în fiecare seară timp de 10-15 minute. Înainte de culcare, după baia cu coajă de stejar, se ung zonele din corp afectate, cu **ulei de măsline,** se pun comprese calde și bolnavul va trece la pat.

Se folosesc **cartofi degerați,** se zdrobesc și se pun pe locurile afectate de degerături. Acestea se vindecă după câteva zile de tratament.

Un alt mijloc eficient este fricționarea locurilor afectate de degerături cu **zeamă de castraveți.** Vara se taie castravetele pe lungime, se usucă la soare și se păstrează până iarna. Iarna când apar degerăturile, castraveții se pun la înmuiat în apă călduță și se aplică apoi sub formă de comprese pe degerături.

Se pot folosi 100 grame **coajă de stejar,** care se fierb timp de 15 minute într-o jumătate de litru de apă. Cu extractul obținut se îmbăiază porțiunile afectate de degerături.

Din bătrâni se cunoaște un mijloc eficient și simplu: pe locurile afectate de degerături se întinde **miere de albine,** peste care se înfășoară bucăți de pânză curată, legate cât mai strâns.

În sfârșit, degerăturile se vindecă bine când se tratează cu băi calde în care s-au pus **rădăcini de obligeană.**

Într-un vas de 4-5 litri capacitate, cu apă rece, se pun la macerat 100 grame rădăcină de obligeană timp de 10 ore. Apoi se încălzește, se strecoară și se încălzește îmbăind locul afectat de degerătură. Durata băii, 20 de minute.

Cu **varză murată:** se pun foile de la varza murată pe locul cu degerături, se ține toată noaptea.

DEPURAREA SÂNGELUI

De regulă, este bine ca în fiecare primăvară să faceți un tratament cu plante pentru depurarea sângelui. În primul rând, timp de o lună de zile consumați **frunze de leurdă** în stare crudă. Fie tocate mărunt pe sandviciuri, fie sub formă de salată. Tot primăvara, o cură de salată de **frunze de păpădie** (preparată din frunzele de păpădie, spălate, tocate mărunt, condimentate cu oțet sau zeamă de lămâie, sare și untdelemn).

Kneipp recomandă o salată de păpădie și **frunze** proaspete **de cicoare.** Planta care depurează foarte bine sângele este **urzica.** Preparată sub formă de mâncare sau ciorbe, sau ceai din frunzele proaspete de urzică, curăță sângele. Cel puțin o lună de zile în fiecare primăvară este bine să faceți o cură de urzici.

Se recomandă și un ceai preparat din:
- 4 linguri **frunze de fragi** de pădure
- 2 linguri **frunze de mur**
- 2 linguri **frunze de mentă**
- 5 linguri **roiniță**

Se folosește o lingură amestec de ceai la 250 ml apă clocotită, se lasă „să tragă" timp de 10-15 minute. Se beau câteva înghițituri înainte de fiecare masă.

Un mijloc pe care îl foloseau și bunicile noastre: într-o cană (250 ml) de **lapte fiert,** se bate un **ou** și se adaugă 2 linguri de **miere de albine.** Dimineața și seara se bea câte o jumătate din cana cu lapte.

DIABETUL ZAHARAT

În zilele noastre, diabetul este o boală care alături de cancer și bolile de inimă câștigă tot mai mult teren. Nu avem încă un medicament foarte eficient. De fapt, este vorba de o boală a pancreasului, incapabil să fabrice suficientă insulină, care asigură un schimb corect al zaharurilor în organism.

Bolnavii de diabet trebuie să bea ceaiurile din plantele ce influențează cel mai bine acest schimb de substanțe, în sensul de a favoriza producerea insulinei. Prea puțină insulină în corp înseamnă diabet.

În perioada de vară trebuie consumate multe mâncăruri pe bază de **teci de fasole** fierte în vase ermetice. Primăvara și vara, salate multe, de la untișor, păpădie la salata verde preparate cu untdelemn și zeamă de lămâie. Trebuie consumate urzici, ceai de afin și țintaură.

Din tecile fragede de fasole este bine să fie preparate o tinctură în alcool.

Cunosc mulți oameni care au băut cu regularitate ceai din teci de fasole și spun că s-au vindecat.

În afară de aceasta, vă recomand mai multe ceaiuri.

a) Se amestecă în părți egale **frunze de dud negru, teci de fasole** (în special cu ațe!), **urzici** și **untișor.**

O lingură din acest amestec se pune în 250 ml (o cană) cu apă și se fierbe timp de 4 minute. Se strecoară și se bea câte o cană de ceai înainte de fiecare masă. Bineînțeles că acest ceai se bea neîndulcit.

b) O lingură de **frunze și rădăcină de păpădie** se amestecă cu trei linguri **frunze de mesteacăn,** o linguriță **boabe de mușt**ar și trei linguri **teci de fasole** tăiate mărunt.

Din acest amestec, se ia o lingură și se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită. Se lasă să tragă 20 de minute. Se beau 2-3 căni de ceai zilnic.

c) Se amestecă în părți egale: flori și **frunze de sunătoare, teci de fasole, frunze de dud (negru)** și **frunze de afin**. Se ia o lingură la 250 ml de apă, se pune la fiert timp de 5 minute și se obține un decoct, din care se bea de trei ori pe zi câte o cană.

d) Primăvara este bine să se consume la fiecare masă câte o salată de **frunze de untișor.**

e) La țară, există o rețetă mai specială. Se folosesc două kilograme de cărămizi obișnuite, se mărunțesc, se pisează mărunt și se amestecă cu oțet de miere până se obține o pastă ca o tencuială. Se face un săculeț din pânză care se umezește cu oțet de miere, se umple cu pasta preparată mai sus. Cu pasta aceasta se unge coloana vertebrală de la ceafă până la șezut (grosimea de 1-2 cm). Bolnavul se înfășoară bine într-un cearceaf. Se menține o zi și o noapte. Se repetă de cel puțin zece ori într-o lună.

În această perioadă în loc de apă, se bea ceaiul preparat din:

- 250 grame **frunze** și **rădăcină de afin**
- 10 grame **pir (rădăcină)**
- 5 grame **rădăcină** și **frunze de mur**

Acest amestec se pune la un litru și jumătate de apă, se fierbe cinci minute. Apoi, vasul acoperit se lasă timp de 15 minute. Se bea zilnic în loc de apă.

f) O doamnă mi-a relatat că suferea de peste 20 de ani de diabet. Medicamentele și chiar insulina îi ajutau foarte puțin. A aflat apoi o metodă simplă: se pun 6-7 **frunze de țelină** în **iaurt.** Se lasă timp de o jumătate de oră, apoi se consumă iaurtul (1-2 borcane a 200 grame) zilnic. Din când în când folosește acest mijloc și se simte foarte, foarte bine.

g) Alt pacient, tot bolnav de diabet, folosește două linguri de **rădăcină de troscot** (tăiate mărunt) puse într-un litru de **vin alb.** Vinul stă timp de zece zile. Se folosește zilnic câte o linguriță.

h) Un ceai se poate prepara și din 60 grame **frunze de afin** și 100 grame **teci de fasole.** Se folosesc pe rând câte două linguri de amestec de ceai la 250 ml apă. Se pune la fiert până se reduce cantitatea la cca 100 ml. Decoctul se folosește înainte de fiecare masă, luând 3-4 înghițituri.

Mai cunosc situația unui preot, care era foarte supărat, deoarece analizele de laborator au arătat valori ridicate de glicemie (cca 280-300). Mergând într-o zi la un enoriaș, acesta i-a recomandat să bea ceai de **țintaură** și **frunze de afin.**

După o lună de zile, preotul s-a dus din nou la control. Medicii au fost uimiți să vadă valori normale de glicemie. L-au întrebat ce medicament miraculos a folosit? Preotul le-a spus că a folosit medicamente din farmacia Domnului! Era așa de bucuros, încât i-a dus celui ce i-a recomandat leacul un borcan mare de miere de albine...

O rețetă de **pâine pentru diabetici**: se iau trei linguri de făină (integrală) de grâu, se amestecă cu trei linguri de untdelemn, se încălzește și se diluează cu trei linguri de apă fierbinte. Se strecoară și se lasă să se răcească. Apoi se iau două linguri de mălai, două cești de tărâțe de grâu, o jumătate de cană cu lapte, se amestecă cu preparatul de la început, se frământă și se coace.

Vreau să precizez că frunzele de afin se culeg înainte de coacerea fructelor.

Nu trebuie uitat că **rădăcina de obligeană** (preparat ca macerat la rece), fiind ideală pentru vindecarea **bolilor pancreasului**, ajută bineînțeles și la diabet.

La fel, **frunzele** fragede **de soc** au și ele (preparate ca ceai) un efect deosebit de bun în tratamentul **diabetului**.

O vecină de-a mea făcea în fiecare primăvară o cură de 4 săptămâni cu salată de **păpădie** preparată din frunzele fragede. După ce păpădia înflorea, mânca zilnic 5-10 tulpini de păpădie după ce le spăla și rupea florile.

Diabetul fiind o boală de nutriție, folosirea rețetelor de mai sus, bazate pe plante și ceaiuri, ajută în toate cazurile.

DIAREE

Când o diaree durează mai multe zile, se recomandă următoarea rețetă folosită frecvent de către săteni: se iau 2 linguri **orz,** 2 linguri **ovăz,** 2 linguri **pir** (foarte uscat, mărunțit).

Fiecare din cerealele componente se macină, apoi se amestecă toate componentele, se pun într-un litru de apă și se fierb la foc mic timp de 30 de minute. Apoi se lasă vasul acoperit să stea încă 15 minute, iar lichidul obținut se strecoară. Gustul se poate corecta cu miere de albine sau zeamă de lămâie. Se bea câte o cană înainte de fiecare masă, deci de trei ori pe zi.

Un alt mijloc ce dă bune rezultate dar care se folosește în special în lunile octombrie-decembrie. Se ia o **castană** comestibilă, se rade cu coajă cu tot, peste ea se toarnă 50 ml de rachiu de casă. Se bea apoi toată cantitatea. Se aplică pe abdomen o compresă cu untdelemn și se lasă peste noapte. Din cauza alcoolului bineînțeles că rețeta nu se poate aplica la copii și la bolnavii de ficat.

Se iau două linguri de **orez** și se prăjesc pe plită ca și boabele de cafea. După ce s-au prăjit, se pun într-un vas cu 250 ml apă rece, și se fierb până ce orezul s-a muiat. Se mănâncă fără sare și grăsime. Are ca efect oprirea rapidă a scaunelor diareice.

Se prepară un ceai din **flori de mușețel** (o linguriță se opărește cu 250 ml apă clocotită). Se adaugă o linguriță **cafea** naturală măcinată. Se bea cât mai fierbinte posibil.

Un mijloc contra diareei folosit în special de tăietorii de lemne din pădure. Se mărunțesc patru **căței de usturoi,** se amestecă cu un păhărel mic de **oțet de vin** și se bea deodată.

Cel mai „sfânt" remediu al diareei îl constituie **boabele de afin uscate.** O linguriță de afine se ia pe stomacul gol. Se poate folosi și o linguriță de afine ce au fost păstrate în rachiu natural de 38-40%.

Când diareea nu este cronică, se fierbe o cană (250 ml) de **cafea naturală** (trei linguriță de cafea măcinată), fără zahăr. După ce s-a fiert, se pune zeama de la o **lămâie.**

Se amestecă câte 100 grame **mentă,** 100 grame **mușețel** (**flori**). Din acest amestec se pun trei linguri la 500 ml apă clocotită, se acoperă vasul și se lasă o oră. Apoi se strecoară și se beau câteva înghițituri la fiecare oră.

Un alt amestec de ceai se prepară din câte: 25 grame **afine** (**frunze și fructe**), 25 grame **semințe de gutui**, 25 grame **mentă** de grădină. Din acest amestec se iau 3 linguri la o jumătate de litru de apă clocotită, se acoperă vasul și se lasă să tragă timp de o oră. Se bea de mai multe ori pe zi, cât mai fierbinte posibil.

O femeie mi-a spus prin 1982 că suferise o intervenție chirurgicală la intestin în 1980. De atunci avea mereu dureri de stomac și diaree. Și-a procurat **micul bitter suedez** și **rădăcină de**

obligeană. Preparând un ceai de obligeană macerat la rece, a băut zilnic câte 5-6 înghițituri și a luat și câte o lingură de mic bitter suedez spunea: „Acum pot să mănânc orice și nu mai am probleme...“

Am cunoscut o tânără care, din dorința de a slăbi și de a fi la modă, a făcut o cură specială, reușind să slăbească 20 de kilograme. Dar a rămas cu o diaree, care o silea să meargă de 20 de ori la toaletă. După o internare în spital și un tratament „forte“, diareea nu a cedat. I-am recomandat să pună o linguriță mărunțită de **rădăcină de obligeană** la o cană (250 ml) cu apă rece la macerat peste noapte. A băut câte două înghițituri de ceai de trei ori pe zi. Acum fata se simte bine și nu mai are probleme cu digestia.

Sper ca rețetele prezentate mai sus să vă ajute în caz de nevoie...

DIZENTERIE

Pentru cazurile de dizenterie, bineînțeles că trebuie consultat medicul pentru a stabili diagnosticul corect.

Epidemiile de dizenterie au avut câte „un vârf“ în special în perioada primului și celui de-al doilea război mondial și mai ales în perioada care a urmat după aceste nenorociri.

Există câteva rețete cu plante medicinale care au dat bune rezultate și care merită să fie cunoscute în situațiile de necaz.

- Se face un amestec din următoarele plante:
- 2 linguri **rădăcină de tătăneasă**
- 2 linguri **rădăcină de angelică**
- 3 linguri **frunze de fragi de pădure**
- 1 linguriță **boabe de coriandru**
- 1 linguriță **coada racului.**

Din acest amestec se iau două linguri și se opăresc cu o cană de apă clocotită. Se lasă să tragă un minut, se strecoară și se beau câteva înghițituri la fiecare oră.

- Se amestecă patru linguri cu **fructe de măceș** cu două linguri **gălbenele** și două linguri de **traista ciobanului**. O lingură din acest amestec se pune la două căni (o jumătate de litru) de apă clocotită. Se lasă să tragă cinci minute, se strecoară și se bea în trei porții zilnic.

Deoarece dizenteria cuprinde și hemoragii intestinale, de foarte mare ajutor este ceaiul de **vâsc** (preparat o linguriță la o cană cu apă rece macerat peste noapte) și ceaiul de **traista ciobanului** (o linguriță vârfuită la o cană cu apă clocotită).

Din fiecare din aceste ceaiuri se pot bea 2-3 căni zilnic.

DURERI DE CAP (MIGRENE)

Este cunoscut faptul că durerile de cap nu constituie o boală de sine stătătoare, ci doar o afecțiune de acompaniament, însoțitoare. Practic orice răceală, orice boală molipsitoare debutează cu dureri de cap și temperatură ridicată. Dar și bolile de inimă, hipertensiunea arterială, insomniile, infecțiile maxilare, starea de foame sau după o masă copioasă, oboseala dau dureri de cap. Este important să vă puneți în primul rând întrebarea: de unde și de ce provin durerile de cap? înainte de a lua zeci de tablete contra durerilor.

Nu uitați că și problemele de vedere, ochelarii cu dioptrii nepotrivite, pot să vă producă dureri de cap.

La țară, când o femeie are dureri de cap, își pune pe frunte coji și bucăți de **castravete** și își leagă o cârpă în jurul capului.

O altă rețetă simplă dar eficientă folosește 2-3 **cepe,** acestea se curăță, se dau prin mașina de tocat carne. Se amestecă apoi bine cu sare și untdelemn (de preferat ulei de măsline sau de germeni de porumb). Cu această pastă se masează capul, apoi se pune pe o bucată de pânză (deasă) și se leagă cu o compresă în jurul capului. Peste această pânză se mai leagă o pânză uscată. Se trece pentru o jumătate de oră la pat. De cele mai multe ori, durerea se retrage... rapid.

Se amestecă o lingură **flori de ţintaură** cu două linguri **rădăcini de valeriană** tăiate mărunt şi o lingură **genţiană.** Se ia o lingură din acest amestec, se opăreşte cu o cană cu apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară. Se beau 2-3 căni zilnic.

Se poate prepara un amestec fără fierbere dintr-o linguriţă **cafea naturală** măcinată foarte fin, la care se adaugă zeama de la o **lămâie.** Se bea într-o singură repriză, se trece la pat şi în 15-20 de minute, durerea de cap a dispărut.

Se iau două linguri de **valeriană** (**rădăcină** tăiată mărunt), se amestecă cu o lingură de **coada racului** şi o jumătate de lingură **seminţe de chimen**. Se fierbe acest amestec în 250 ml lapte şi se bea cald de mai multe ori pe zi.

Se încălzesc câteva **frunze de varză,** se pun pe cap şi se înfăşoară cu o cârpă. Se repetă de 2-3 ori într-o zi până ce durerea a dispărut.

Atunci când durerile de cap sunt asociate cu dureri în urechi şi dureri de dinţi, vă recomand următoarea reţetă excepţională:

Se amestecă o lingură **usturoi** (căţei, zdrobit) cu o lingură foi de **ceapă** tăiate mărunt, o lingură **flori de muşeţel,** o lingură **foi de dafin** mărunţite, o lingură **boabe de ienupăr** şi o lingură **rozmarin.**

Amestecul se pune într-o tigaie cu puţin untdelemn, se încălzeşte până ce iese fum (nu să ardă!). Deasupra se ţine o bucată de prosop până se încălzeşte bine deasupra tigăii, se înfăşoară bine capul bolnavului. Dacă în 10 minute durerile n-au dispărut, se repetă procedura.

Când un copil acuză dureri de cap, se rad **cartofi cruzi,** se pun între două bucăţi de pânză şi se aplică pe frunte şi la ceafa copilului.

De cele mai multe ori, durerile se retrag repede.

În cazul că se anunţă o răceală serioasă, luaţi două linguri de **fasole boabe** şi patru-cinci căţei de **usturoi,** se pun la fiert până se înmoaie. Se zdrobesc bine, se adaugă puţin ulei şi pasta obţinută se pune la fiecare tâmplă a bolnavului.

În sfârşit, eu recomand mereu **bitterul suedez.** Când nu ajută medicamentele sau alte mijloace, pe frunte şi pe pleoape se pun comprese cu bitter suedez. Durerile dispar în mai puţin de 5 minute.

Primăvara, o cură de **urzici** răreşte posibilitatea de a apărea dureri de cap. Fie sub formă de ceai, fie sub formă de piure, urzica face minuni!

DURERI DE COLOANĂ

Durerile de coloană sunt de cele mai multe ori de natură reumatică şi apar în special la schimbările de climă. Câţi dintre noi nu ne îngrozim când apar zilele cu umezeală şi ceaţă de la sfârşitul lui noiembrie? Medicamentele, fie simple sau sofisticate, nu prea sunt de ajutor, mai ales că toate afectează stomacul şi rinichii.

Reţetele de la bunicii noştri cum ar fi aplicarea de **ulei de floarea soarelui** sau comprese cu **coada calului,** extract la aburi, ajută de cele mai multe ori.

La fel, în fiecare toamnă culeg **castanele** doborâte de vânt şi ploi, le tai mărunt (când nu s-au uscat încă), le pun în sticle şi torn fie alcool rafinat de 38-40%, fie petrol lampant. Las sticlele la loc luminos şi călduros 12-14 zile. Apoi când apar durerile de coloană (sau la articulaţii) folosesc acest extract de castane, sub formă de frecţii pe locurile dureroase.

Iată acum câteva reţete mai puţin cunoscute, dar transmise din generaţie în generaţie. Le-am aflat de la bătrânii din Boemia, Austria, Slovenia.

Se amestecă:
- 2 linguri **flori de sunătoare**
- 2 linguri **rădăcină de ciubotica cucului**
- 2 linguri **boabe de ienupăr**

Din acest amestec, se foloseşte o lingură la o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă să tragă cel mult cinci minute, se strecoară şi ceaiul se bea de trei ori pe zi înainte de mese.

În paralel, coloana se masează cu extract de castane în alcool sau petrol şi se înfăşoară cu o bucată de pânză încălzită şi o pătură moale.

O altă rețetă folosește 4 linguri de **drăgaică,** 6 linguri flori de **ciubotica cucului,** 3 linguri **boabe de ienupăr** zdrobite. Din acest amestec se ia o lingură vârfuită și se opărește cu o cană (250 ml) apă clocotită, se lasă câteva minute să tragă, se strecoară, se îndulcește cu **miere de albine** și se beau 2 căni de ceai zilnic.

Din florile de **arnică** se prepară un extract în **ulei de floarea soarelui** (ca și **uleiul de sunătoare**). Cu acest ulei se unge zona dureroasă de pe coloană, în fiecare seară, înainte de culcare.

Dacă durerile de coloană sunt atât de puternice încât bolnavul nu poate sta în poziție verticală, se folosește **uleiul** cu **muștar.** Se pun într-o sticlă boabe de muștar alb (cam 4-5 degete într-o sticlă de o jumătate de litru) se toarnă ulei de floarea soarelui până peste nivelul boabelor de muștar, se astupă sticla și se ține două săptămâni la loc călduros și luminos.

Deci, cum spuneam, se folosește uleiul cu muștar, se unge toată coloana de la ceafă până la șezut. Se umezește cu acest ulei o bucată de pânză mai mare, se aplică pe coloană și în jur se leagă strâns cu un cearceaf. Se ține câteva ore. Durerile cedează, până ce dispar.

Din doi pumni de **făină de grâu** și oțet de mere sau oțet din vin, se frământă un aluat. Acest aluat se întinde pe o bucată de pânză (în grosime de un deget) și se aplică pe zona de coloană cu dureri. Este bine să mențineți această compresă cât de mult puteți. Dacă durerile devin insuportabile, se scoate compresa și se unge locul cu ulei de sunătoare sau ulei de măsline, pentru a vindeca băsicuțele provocate pe piele de compresa cu aluat cu oțet.

În timpul când compresa cu aluat este aplicată, bolnavul se poate mișca prin casă, făcând o serie de treburi ce nu necesită efort.

Pentru cei ce locuiesc în zonele de munte este bine să-și adune **rășină de brad sau de molid,** s-o încălzească și s-o aplice ca un plasture pe locul de coloană ce doare cel mai tare. Acest mijloc de tratament este util și în cazul inflamației de măduvă.

Astfel, o pacientă, ea însăși doctor, relatează că „aveam dureri puternice de coloană. După o singură baie de șezut cu coada calului durerile au cedat. Aveam dureri cumplite în fiecare noapte, încât nici nu puteam să mă întorc în pat de pe o parte pe alta…"

La foarte mulți bolnavi suferinzi de dureri de coloană au ajutat compresele cu **bitter suedez.** Înainte de a aplica compresele cu bitter este bine a unge locul cu alifie de **coada șoricelului.**

Un domn mi-a povestit că avea dureri de coloană vertebrală și o discopatie, din cauza cărora de abia se mai putea ridica din pat. După ce a băut zilnic câte o cană cu ceai de **pedicuță** și una cu ceai de **urzică** și a făcut băi de șezut cu **coada calului,** durerile de coloană au cedat.

Nu trebuie uitat că pentru durerile de coloană ajută băile complete cu **urzică** (pusă la macerat în apă rece peste noapte, apoi amestecul încălzit (urzicile rămân în apă) și adăugat în apa pentru baie.

Pe locul dureros se pune un săculeț de pânză cu plante proaspăt culese fie **coada calului,** fie **pedicuță.** Se beau câte o cană cu ceai de pedicuță și una de coada calului în care se pune câte o linguriță de **mic bitter suedez**.

Oricum, veți avea succes mult mai sigur cu una din rețetele de plante față de tabletele, vaselinele sau supozitoarele ce conțin substanțe de sinteză.

DURERI DE DINȚI

Cel mai bun mijloc de a trata durerile de dinți este bineînțeles dentistul. Dar oamenii au aplicat în decursul deceniilor, chiar secolelor, o serie de rețete de casă pentru a calma durerile de dinți. Tratamentele cu usturoi, rachiu, mușețel, sunt poate cele mai cunoscute.

Din multe rețete de casă ce ajută pentru calmarea durerilor de dinți, iată unele din cele ce dau cele mai sigure rezultate.

Se taie o **smochină** în două, se fierbe în lapte și, caldă fiind, se pune pe dintele ce doare.

Dacă este vorba de o măsea cariată care doare, se macină **cuișoare,** se pun în măseaua ce doare și se lasă acolo 1-2 ore. Durerea dispare ca prin farmec. (De fapt o tinctură pe bază de scorțișoară și cuișoare, o pune și dentistul sub formă de pansament pentru calmarea durerilor).

Se ia un cățel de **usturoi,** se cojește și se pune în urechea de pe partea de față unde este dintele cu probleme.

Tot cu **usturoi,** luând câțiva căței curățați se taie în jumătăți, se presară sare foarte fină și se pun în 200 ml alcool rafinat 38-40% sau rachiu de casă. Se lasă să dea în clocot, se lasă apoi să se răcească și în stare călduță se clătește zona cu măseaua sau dintele care doare.

Se amestecă în părți egale: **flori de mușețel, flori de soc** și **cimbru.** O lingură vârfuită din acest amestec se opărește cu 250 ml apă clocotită, se lasă vasul acoperit să tragă timp de 10 minute. Se strecoară și se face gargară de mai multe ori pe zi. În timpul gargarei se poate înghiți câte puțin ceai.

Gargara cu ceai de **mușețel** este indicată în cazul durerilor de dinți, dar și atunci când rădăcina dintelui este inflamată.

În sfârșit și pentru durerile de dinți un mijloc simplu și sigur este **micul bitter suedez**. Se ține puțin bitter suedez în gură pe locul dureros. Durerea cedează repede.

DURERI DE STOMAC

Pentru calmarea durerilor de stomac un bun remediu este un amestec de ceai. Dacă nu aveți toate componentele la dispoziție se pot combina doar 2 sau 3 din ele.

Se amestecă în părți egale: **rădăcină de obligeană, mușețel, țintaură, coada șoricelului.** Din amestecul de plante se folosește o lingură rasă la 250 ml apă clocotită, se lasă să tragă un minut, se strecoară și se bea îndulcit cu miere de albine și cu puțină zeamă de lămâie, de trei ori zilnic, înainte de fiecare masă. Doza maximă este de o cană pe zi.

Se prepară un amestec de plante din: două linguri **pelin,** două linguri **mentă,** două linguri **sunătoare** și patru linguri **coada șoricelului.** O lingură din acest amestec se opărește cu o cană (250 ml) apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară și se beau trei căni de ceai zilnic.

O rețetă care a ajuns la noi din Orientul apropiat și care este folosită când bolnavul are dureri de stomac se aplică în modul următor:

- o lingură **foi de dafin**
- două linguri **coji** (uscate) **de portocale**

Se amestecă și se pun la fiert într-o jumătate litru de apă. Se fierbe la foc mic zece minute, apoi se mai lasă zece minute, se strecoară și se îndulcește cu miere de albine. Calmează durerile de stomac, elimină starea de balonare și arsurile la stomac.

Într-o sticlă de un litru se pun fructe proaspete de pădure sau de grădină: **mure, zmeur, afin, ienupăr, fragi, agrișe** și **coacăze.** Se toarnă ulei de floarea soarelui și se lasă cel puțin o lună la loc luminos și călduros. Se iau zilnic două linguri din acest ulei pe nemâncate. Calmează durerile de stomac.

Soțul unei doamne din Germania avea dureri puternice de stomac și a scăzut în greutate. La consultul de specialitate s-a recomandat de urgență o intervenție chirurgicală. Aceasta l-a slăbit foarte mult. La operație s-a constatat că stomacul și duodenul erau afectate de cancer. Când a ieșit din spital de abia mânca, era mereu obosit. După ce a băut zilnic trei cești cu ceai de **gălbenele, sunătoare** și **urzică** (amestec în părți egale), a început să capete poftă de mâncare, să facă mici plimbări. Acum se simte mult mai bine.

Plantele l-au salvat de la o moarte sigură.

Un alt caz cu dureri de stomac prelungite pe o perioadă de câțiva ani. Bolnavul a reușit să se liniștească, s-a tratat cu ceaiul de **cașul popii** macerat la rece. Controlul radiologic a arătat cicatrizarea unor ulcerații de pe peretele stomacului.

În sfârșit, multe dureri de stomac cedează după o cură cu **ceai de urzică** și **gălbenele.** Se poate folosi și câte o linguriță de **mic bitter suedez** diluat în ceaiul cu plante.

ECZEME UMEDE

De obicei, pe suprafața pielii apar mici băşicuțe care cuprind porțiuni din ce în ce mai mari. Acest fel de eczemă se numește și eczemă umedă, care se vindecă greu, dar care nu este imposibil de vindecat.

Se poate cere de la farmacie **gudron de brad** sau **gudron de mesteacăn.** La 100 grame gudron se pun 100 grame **ulei de măsline.** Se amestecă, se pune la fiert timp de 5 minute. Alifia obținută se întinde pe locul cu eczemă umedă, dimineața și seara înainte de culcare. Atenție, aceste locuri nu vor fi udate/spălate cu apă. Se leagă pe locul cu alifie o bucată curată de pânză. În 3-4 zile eczema tratată în acest mod, dispare.

O altă rețetă pe care o recomand în special oamenilor ce locuiesc în zonele viticole. Când se curăță via, primăvara, se culege sucul într-un vas. Se tamponează eczema câteva zile cu acest suc.

Se poate unge locul cu eczemă cu **zeamă de lămâie,** apoi se întinde pudră fluidă (se obține de la farmacie). După câteva serii de aplicație, se vindecă eczema fără probleme.

O doamnă mi-a spus că fiica ei avea o eczemă umedă pe brațul și umărul drept. Și-a umezit bine palmele cu **glicerină** și a masat locul cu pricina în fiecare seară. A început procedura luni, iar vineri s-a observat că a început „retragerea“ eczemei.

Deoarece unele forme de eczemă umedă sunt însoțite de puternice mâncărimi, recomand următoarea rețetă: se prepară un extract de **afine.** Fructele de afin (afine) se pun la fiert (5 linguri la 250 ml apă) și se fierb până se obține un sirop cât mai consistent. Se unge o bucată de tifon și se pune pe locul cu probleme. Se ține compresa timp de 10 zile. Prin faptul că siropul se usucă, el rămâne pe piele și dispare senzația neplăcută de mâncărime.

Se ia un **cartof** mai mare în dimensiune. Se taie în jumătate și se fierbe în apă fără sare. Când o eczemă provoacă mâncărimi, locul se spală cu apa în care a fiert cartoful (apa se poate păstra călduță 2-3 zile). După ce spălați locul cu eczemă, lăsați-l umed, nu-l ștergeți, aplicați **ulei de măsline** sau **untură de pește.** Tratamentul durează de la 6 la 8 săptămâni.

În sfârșit o rețetă mai deosebită: se amestecă o jumătate de litru de **ulei de măsline** cu 50 grame **gudron de brad** sau **mesteacăn,** se pune la fiert până ce scade cu o treime. Ce-a rămas se aplică pe zona cu eczeme. Dispare mâncărimea și se vindecă în câteva zile.

Și în cazul eczemelor umede din colțul gurii, sucul proaspăt de rostopască tamponat la colțul gurii, dimineața și seara, usucă și astfel vindecă eczema.

ECZEME USCATE

Această formă de eczemă „uscată“ provoacă pe piele un aspect de striații și crăpături. Apar mâncărimi ce generează, datorită scărpinatului, răni, mâncărimile cresc și totul se repetă parcă fără a se mai termina vreodată.

O rețetă pe care am recomandat-o la mulți bolnavi și care știu sigur că a dat rezultate foarte bune, se prepară din:

- 5 linguri **pătlagină îngustă**
- 4 linguri **salvie** (flori, frunze)
- 3 linguri **țintaură**
- 2 linguri coajă de **stejar**
- 1 lingură **pelin.**

Se amestecă bine plantele și se păstrează într-o pungă de hârtie. Se folosesc la nevoie 2 linguri de plante, care se fierb în 250 ml apă timp de 5 minute (decoct). Se lasă să se răcească, se strecoară și se beau două căni de ceai cu înghițituri mici, repartizate de-a lungul unei zile.

Se ia un pumn de flori de **fân,** se pun într-o sită care se ține deasupra unui vas cu apă clocotită. Când se degajă aburii, se ține deasupra locul afectat de eczemă uscată. Rezultatele

binefăcătoare apar după două zile. Dacă pe locul afectat se pot aplica comprese, este bine să preparați un decoct din:

- 4 linguri **rădăcină de brustur** (mărunțită)
- **frunze de mesteacăn** (4 linguri)
- **coji de ulm** (două-trei coji)
- **coajă de stejar** mărunțită (cam un pumn)
- 4 linguri de **flori și frunze** de **coada șoricelului.**

Se amestecă toate bine, se pun în 1,5 litri cu apă și se fierb timp de 15-20 minute. Se strecoară și se umezesc bucăți de pânză curată care se aplică sub formă de comprese pe locurile cu eczemă uscată. Se lasă compresa cel puțin două ore.

Un alt remediu contra eczemelor uscate se obține din: un pumn de **grâu** pus în 200 ml apă, se lasă de seara până dimineața la macerat. Dimineața se mai pune o cană cu apă și se fierbe până ce boabele de grâu se înmoaie. Se ia grâul fiert și se amestecă cu o cană (250 ml) cu lapte fiert. Se bea lichidul obținut și se mănâncă grâul. În paralel pe locul cu pricina se întinde **albuș de ou** și pulbere de cărbune obținută din arderea unei **ramuri de tei.**

Dacă aceste eczeme au apărut primăvara, remediul ideal îl constituie să beți zilnic câte trei căni cu ceai de **urzică.**

Sătenii din Slovenia mi-au povestit cum, în cazul eczemelor uscate cu mâncărimi mari (insuportabile), remediul „sfânt" îl constituie spălările locurilor din corp cu eczeme cu o fiertură obținută din 15 linguri **paie de secară** mărunțite la 1 litru de apă și fiert totul 15 minute. Ceaiul obținut, strecurat, încă în stare călduță, se pune pe o bucată de tifon și se tamponează de 3-4 ori locul cu eczemă.

Un domn era chinuit de ani de zile de o eczemă uscată localizată la încheietura genunchiului. Ungând locul cu **alifie de gălbenele** și tamponând apoi locul cu **micul bitter suedez** a observat că eczema s-a retras, locul devenind la început roz, iar apoi revenind la culoarea normală a pielii.

EDEME

Edemele apar sub formă de umflături, din cauza reținerii de lichid în țesuturi, în special în zona gleznelor sau generalizate.

În primul rând ajută ceaiul de **coada calului** și cel din **frunze de mesteacăn.** Câte o linguriță rasă la o jumătate de minut se strecoară, se beau 2-3 căni din acest ceai zilnic.

Un alt ceai se prepară din două lingurițe vârfuite cu rădăcini mărunțite de **osul iepurelui** la o cană cu apă rece. Se lasă la macerat peste noapte. A doua zi se încălzește și se strecoară. Se bea jumătate de cană înainte de micul dejun, iar cealaltă jumătate înainte de masa de prânz.

Scoarța de la **soc** are și ea proprietatea remarcabilă de a face edemele să se retragă. O linguriță de coajă de soc tocată mărunt se pune la macerat într-o cană cu apă rece. Se lasă 6-8 ore apoi se încălzește, se strecoară și se beau după fiecare masă câteva înghițituri.

Cel mai simplu mijloc este la îndemâna fiecărei gospodine. Se curăță o **ceapă,** se taie mărunt, apoi se pune într-o bucată de tifon curat, se stoarce bine și se bea de trei ori pe zi zeama de la câte o ceapă. Ceapa acționează rapid în dispariția edemelor.

ENUREZIS

Când un copil „mai face pe el" în timpul somnului, chiar după ce a depășit vârsta de cinci ani, se numește enurezis. Nu este vorba propriu-zis de o boală, ci de o întârziere în dezvoltarea autocontrolului copilului asupra vezicii urinare.

Se recomandă următoarele tratamente cu plante medicinale:

Ceai de sunătoare, o linguriță plină vârf la o cană (250 ml), se opărește cu apă clocotită, se lasă o jumătate de minut, apoi se strecoară. Se dau zilnic copilului să bea 2-3 cești cu ceai de sunătoare.

Foarte indicate sunt **băile de șezut cu sunătoare**. Se pun doi pumni de flori și frunze de sunătoare la patru litri de apă rece, se lasă la macerat de seara până dimineața. Apoi, amestecul se încălzește, se strecoară și se adaugă la apa pentru baie. Apa trebuie să depășească nivelul rinichilor copilului. Durata băii este de 20 de minute. După baie corpul nu se șterge de apă, se îmbracă un halat gros pentru baie și copilul trece la pat pentru a transpira abundent timp de o oră.

Un remediu sigur pentru a evita ca un copil de peste cinci ani să urineze noaptea pe el, este ca seara să-i dați o felie de pâine cu unt, untură și salam sau brânză și un măr. După ora 18 nu-i mai dați să bea lichide. Astfel, se va obișnui ca noaptea să nu se mai întâmple „necazul".

Și ceaiul de **troscot** are un efect binefăcător. O linguriță plină vârf cu rădăcină uscată de troscot, se pune la macerat peste noapte într-o cană (250 ml) cu apă rece. A doua zi se încălzește, se strecoară și se păstrează într-o sticlă tip termos. În cursul zilei copilul va bea două-trei părți din acest ceai.

O rețetă pe care o folosesc mamele la țară pentru copiii ce udă patul noaptea: se ia **coaja** de la 5-6 **ouă,** se usucă bine la căldură, se pune într-o bucată de pânză curată și se pisează până ce se obține o pulbere. Din această pulbere, în fiecare dimineață se dă copilului un vârf de cuțit pe stomacul gol, până ce se oprește tendința de a uda patul.

Se prepară un **amestec de ceaiuri** format din:
- 4 linguri **coada șoricelului**
- 2 linguri **flori și frunze de sunătoare**
- 2 linguri **coada calului**
- 3 linguri **brânca ursului.**

O lingură din acest amestec se opărește cu o cană (250 ml) apă clocotită. Se bea de trei ori pe zi o cană din acest ceai.

În fiecare seară se va da copilului o jumătate de linguriță de **turiță mare** mărunțită. Se continuă tratamentul cel puțin două săptămâni. Are efect și la persoanele adulte!

Acest obicei al copilului de 5-7 ani poate fi vindecat dacă se folosește **orz** sau **mei.** O lingură de semințe de cereale (orz-mei) la un sfert de litru de apă, se fierbe timp de 3 minute, se strecoară și se beau 200-250 ml înainte de culcare.

Mai există un leac: se prepară pâinici ce se dau copilului în fiecare seară timp de 20-30 de zile: se mărunțesc 30 grame **urzici,** se amestecă cu 70 grame **făină de secară,** se adaugă apă și puțină **miere** și se prepară un aluat. Se formează patru-cinci pâinici, se bagă la cuptor și se dă în fiecare seară câte o pâinică din aceasta.

În sfârșit, dacă toate acestea nu le aveți la dispoziție, folosiți **coada șoricelului** pentru băi de șezut. O fetiță de șase ani s-a vindecat de enurezis făcând doar două băi de șezut.

EPILEPSIE

Se prepară „o fiertură" din două linguri **flori de mușețel,** o lingură de miere curată de albine care se pun în 250 ml apă și 100 ml **oțet de mere**. Se fierbe un minut. Se strecoară și se bea de două ori pe zi.

O altă rețetă folosește **vâscul.** Se usucă foarte bine planta, se pisează până se obține un praf. Din acest praf se dă câte un vârf de cuțit la fiecare 3-4 ore cu puțină apă sau lapte. Dacă se adaugă **rădăcină de valeriană** mărunțită, efectul este mult mai bun.

În sfârșit, se amestecă în părți egale fructe de **hamei** uscate cu zahăr și se dă în fiecare zi bolnavului câte un vârf de cuțit împreună cu un pahar cu apă.

Se poate întâmpla, mai ales în cazul copiilor și al adolescenților, ca tratamentul prescris de medic pentru atenuarea crizelor de epilepsie să nu aibă totdeauna rezultatul scontat. În astfel de cazuri este bine să ne aducem aminte de medicina naturistă și de un tratament care aplicat întocmai a dat rezultate dintre cele mai satisfăcătoare.

Zilnic se vor face băi complete, nu mai lungi de 20 de minute, cu **cimbru** și **coada șoricelului,** se vor pune, la ceafă, comprese cu **bitter suedez** și, tot zilnic, se vor bea câte două căni cu ceai de **urzică.**

EPISTAXIS

Aceasta este denumirea medicală a pierderilor de sânge din nas.

Ele pot să apară din lovire, din hipertensiune arterială sau ca semn al altor îmbolnăviri.

Un mijloc de a opri pierderile de sânge din nas este ceaiul de **traista ciobanului,** plantă ce are proprietatea de a opri hemoragiile.

O linguriță vârfuită de traista ciobanului se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită. Se lasă să tragă un minut, apoi se strecoară și se beau 2-3 căni pe zi.

Există multe rețete simple, dar eficace. De pildă, se ia **coada șoricelului** proaspăt culeasă, se mărunțește în palmă și se pune pe tâmple lângă nara care sângerează. De cele mai multe ori sângerarea se oprește. Se poate pune coada șoricelului (flori și frunze) și pe ceafă. Persoanele corpolente cu fața îmbujorată (la care este clar că au mult sânge, sunt hipertensivi) nu trebuie să încerce a opri hemoragia din nas. Ea constituie un echilibru, „o supapă" pentru a evita complicații serioase cum ar fi o pareză sau hemoragie cerebrală.

Se iau:

- 4 linguri **coajă de stejar**
- 2 linguri **urzică**
- 6 linguri **coada șoricelului**
- 2 linguri **traista ciobanului.**

Se amestecă bine, apoi se ia o lingură, se pune în 250 ml apă și se prepară un decoct; se fierbe 3 minute. Se strecoară, se iau tampoane de vată care se umezesc în decoct și se pun în fiecare nară.

Se ia **coada calului** bine uscată, se zdrobește bine, obținând o pulbere, din care se ia câte o jumătate de linguriță înainte de masa de prânz și cea de seară. Dacă se mai bea și câte o cană cu ceai (infuzie) de **traista ciobanului,** pierderile de sânge din nas se opresc.

EPUIZARE

În stările de epuizare, carența în fier este cea care provoacă această stare.

Planta care în stările de stres sau în epuizare asigură aportul de fier este **urzica.**

În fiecare primăvară se recomandă o cură de urzici. Fie că veți consuma urzici fragede sub formă de ciorbă, mâncare (pireu ca spanacul) sau ceai, efectul binefăcător este același. Urzica aduce fierul necesar pentru organism.

Un pumn de frunze de urzici proaspete se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă un minut „să tragă", se strecoară și se beau 3-4 căni de ceai zilnic timp de cel puțin 3-4 săptămâni.

Pentru un copil de vârstă școlară care obosește repede și se simte epuizat după orele de școală, recomand băile complete cu **urzică** și **creț**ișoară. Se pun doi pumni dubli de urzică și doi pumni de creț**i**șoară la macerat în 5 litri de apă. A doua zi, se încălzește amestecul și se adaugă în apa pentru baie. Baia durează 20 de minute. Zona inimii trebuie să se afle peste nivelul apei.

După baie, corpul nu se șterge, se îmbracă un halat gros pentru baie și se trece la pat pentru a se transpira timp de o oră.

Epuizarea este legată și de o carență de alte vitamine. A da bolnavului zilnic câte o lingură de **drojdie de bere** (luată cel mai bine în stare lichidă de la o fabrică de bere) îi completează necesarul de „complex B", iar cel mai înalt conținut în vitamina C îl au **fructele de măceș** (cam de 25-30 de ori mai mult decât lămâia). Se folosesc fructele de măceș, se zdrobesc și se pune câte o lingură la 250 ml apă clocotită. Se lasă un minut, se strecoară printr-o pânză deasă, se pune o lingură de miere de albine și se beau zilnic 2-3 căni din acest ceai.

Și **mușe**țelul (flori) amestecat cu **coada șoricelului** în părți egale are efect. Se iau doi pumni la un vas cu 4-5 litri de apă, se pun la macerat peste noapte, se încălzesc a doua zi, se strecoară și se adaugă la apa pentru baie. Durata băii este de 20 de minute. Inima trebuie să fie peste nivelul apei. După baie, corpul nu se șterge de apă, se îmbracă un halat pentru baie (material - prosop) și se trece la pat pentru a transpira timp de o oră.

În sfârșit, un medicament natural la îndemâna fiecăruia dintre noi: în fiecare dimineață, pe stomacul gol se ia o lingură cu **hrean** ras amestecat cu o lingură de **miere** de albine. Apoi, se bea un pahar cu apă sau ceai de **coada calului**.

Nu uitați! efectul acestor rețete naturale ajută mult mai sigur și mai repede decât zeci de tablete de vitamine extrase sau fabricate sintetic sau injecții cu vitamine. Organismul nostru primește mai ușor extractele din plante cu care... este direct înrudit.

FARINGITĂ

Se prepară ceai din **flori și frunze de salvie**. O linguriță vârfuită de salvie se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă o jumătate de minut, se strecoară și se beau 2-3 căni de ceai pe zi.

Este util să faceți și gargară cu acest ceai.

Un mijloc folosit la țară, constă în amestecul de două linguri **tărâțe de grâu** cu o linguriță de **oțet din vin** sau **oțet de mere,** se încălzește și se pun într-un ciorap. Ciorapul se pune în jurul gâtului, se leagă încă o bucată de pânză deasupra și se lasă compresa să acționeze peste noapte.

Amestec de ceaiuri:

- 2 linguri **vinariță**
- 1 lingură **pelin**
- 2 linguri **frunze de mur**
- 2 linguri frunze de **fragi de pădure**

Se folosește o lingură, se opărește cu 250 ml apă clocotită, se lasă să tragă 5 minute, se strecoară, se îndulcește cu miere de albine, se pune o felie de lămâie și se beau fierbinte 2-3 căni de ceai zilnic.

Se pune o cană (250 ml) cu apă la fiert. Se adaugă 3-4 felii de **lămâie,** 4 lingurițe de zahăr. După ce a dat în clocot se pune o linguriță de **cimbru** (sau cimbrișor) o linguriță de **flori de mușețel** și **flori de soc.**

Se strecoară și se beau fierbinte două căni din acest ceai, zilnic.

Într-un pahar (100 ml) apă, se dizolvă o lingură **sare de mare,** se amestecă bine și se face gargară.

Se pune o cană (250 ml) de apă la fiert. Când a dat în clocot, se pune o linguriță de **cimbru** și una de **pelin.** Se strecoară și se face gargară. Durerile de gât dispar foarte repede, deoarece pelinul are efect vindecător și dezinfectant, iar uleiurile conținute în cimbru alină durerile și conduc la revenirea la starea normală.

FEBRĂ

Pentru stările de temperatură peste cea normală (peste 37°C) se folosesc o serie de rețete naturiste.

Sirop natural de zmeură

Se folosește o lingură de sirop natural de zmeură nediluat cu ceai sau apă. Are proprietatea de a reduce febra.

Comprese cu tarhon în oțet

Se folosește tarhon (frunze) puse în oțet și se aplică pe încheieturile de la mâini și la picioare (glezne). Se leagă câte o pânză curată. Se lasă peste noapte. Are proprietatea de a reduce repede febra. Este indicat în special pentru copii și bătrâni care suportă mai greu febra.

Uleiul de măghiran preparat prin macerarea de plante proaspete în ulei de floarea soarelui, se folosește ungându-l în jurul gâtului și pe piept. Febra scade rapid.

Ceai de pedicuță: O linguriță de pedicuță (plante mărunțite) se opărește cu o cană (250 ml) cu apă, se lasă un minut și se beau maximum două căni de ceai, zilnic.

Ceaiul de coada calului preparat dintr-o lingură de plante la o cană (250 ml) apă clocotită, se lasă un minut, apoi se beau trei căni de ceai zilnic. În fiecare cană de ceai se pune câte o linguriță de **bitter suedez.**

Febra scade văzând cu ochii!

GREUTATE LA URINARE

În afara ceaiurilor din plante medicinale, pentru greutatea la urinare se recomandă și alte metode naturiste.

În fiecare dimineață și în fiecare seară se șterge întregul corp cu un prosop aspru înmuiat în apă rece.

Se fierbe în 2-3 litri de apă **coajă de stejar,** se strecoară, se lasă să se răcească și se șterge zona organelor genitale cu acest extract. În afară de acestea, se recomandă plimbări cât mai lungi la aer curat.

Ceai de pufuliță cu flori mici. Într-o cană (250 ml) cu apă clocotită se pune o linguriță plină vârf cu pufuliță, se lasă un minut, se strecoară și se beau 2-3 căni de ceai, zilnic.

Ceai de frunze de mesteacăn. O lingură frunze de mesteacăn se pune la fiert într-o cană (250 ml) cu apă, se lasă să dea în clocot, se pune un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu.

Se strecoară și se beau două căni de ceai, zilnic. Este bine să ținești cont că efectul apare după 30-40 minute, deci după ce bei acest ceai este bine să stați în casă.

Ceai de coada calului

Ceaiul de coada calului (combinat după dorință și cu ceai de coada șoricelului) ajută foarte mult în cazurile cu greutate la urinare sau chiar când apare un scurt blocaj.

Într-o cană (250 ml) cu apă clocotită se pune o linguriță vârfuită de coada calului, se lasă să tragă un minut, se strecoară și se beau 3-4 căni din acest ceai, zilnic.

Cunosc cazul unei femei externate din spital, care nu mai putea urina. Soțul ei, un bun cunoscător al puterii plantelor medicinale, i-a preparat un litru de ceai din **coada calului, coada șoricelului** și **sunătoare** (câte două linguriște din fiecare plantă la un litru de apă clocotită).

Efectul a fost de-a dreptul miraculos! După o oră, femeia a putut să urineze. Chiar și medicul casei, chemat de urgență, a rămas uimit.

Amestec de ceai

Se prepară un amestec de ceai format din:

- 2 linguri **sunătoare**
- 1 lingură **pufuliță cu flori mici**
- 1 lingură **ventrilică**
- 2 linguri **coada calului**

O lingură din acest amestec se opărește cu 250 ml apă clocotită, se lasă cinci minute, se strecoară. Se beau trei căni de ceai zilnic, mereu înainte de mese.

O lingură semințe de **pătrunjel,** se pune într-o jumătate de litru de apă caldă, se fierbe 20 de minute. Apoi se strecoară. Se bea călduț de mai multe ori pe zi.

De la un **mesteacăn** se colectează sucul. O lingură de suc de mesteacăn amestecată cu 10 ml lapte, se ia de 3-4 ori pe zi.

GRIPĂ

În cazul stărilor gripale, ceaiurile din plante medicinale dau rezultate din cele mai bune. În mod normal, medicamentul eficient care se poate lua cu ceaiuri este aspirina. Fiind un medicament ce are la bază coaja de salcie, se împacă foarte bine cu plantele medicinale.

Pentru combaterea stării de **respirație grea** și **tuse,** se pun la fiert: 250 ml apă, trei felii de **lămâie,** patru linguriță de zahăr. Când a dat în clocot, se adaugă o linguriță și jumătate de **cimbru** (sau cimbrișor) și o linguriță de **pătlagină.** Se retrage vasul de pe foc, se lasă „să tragă" cinci minute, se strecoară și se bea fierbinte. Se pot bea zilnic trei căni din acest ceai. Efectul este imediat și foarte bun.

Se amestecă:
- 2 linguri **mentă**
- 2 linguri **gențiană**
- 1 linguriță **pelin**

Din acest amestec se folosește o lingură la o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă să tragă 5 minute, se strecoară. Se beau trei căni din acest ceai, cât mai fierbinte și cu înghițituri mici.

Se umplu două sticle (de doi litri) din material plastic cu apă fierbinte și se pun la picioarele bolnavilor. Când apa s-a răcit, se reînoiește cu apă caldă.

Se prepară un **amestec de plante** după cum urmează:
- 1 lingură flori de **mușețel**
- 1 lingură frunze de **fragi de pădure**
- 1 lingură **coada șoricelului**
- 1 lingură **troscot**
- 1 lingură **sunătoare**

Se folosește o lingură la 250 ml apă clocotită, se lasă să tragă 5 minute. Se strecoară și se bea de trei ori pe zi.

Un alt **amestec de ceai** este indicat atât pentru combaterea febrei cât și a tusei. Este o rețetă veche de mai bine de 150 de ani:
- 2 linguri **flori și frunze de podbal**
- 2 linguri **flori de soc**
- 2 linguri **rădăcină de păpădie** tocată mărunt
- 1 lingură **flori de tei**
- 1 lingură **pătlagină**

Din acest amestec, se ia o lingură vârfuită, se opărește cu o cană (250 ml) de apă și se lasă să tragă 2-3 minute, se strecoară și se beau trei căni de ceai pe zi.

În cazul că bolnavul are frisoane puternice, următoarea rețetă a dat rezultate din cele mai bune: se macină **cafea boabe** naturală, cât mai fin, se iau 4 linguriță și se fierb cu o cană de 250 ml apă, se adaugă zeama de la o **lămâie** și patru linguri **rom.** Se bea într-o singură repriză.

Se folosesc patru linguri de **rădăcină de păpădie** tocate mărunt, se pun într-o jumătate de litru de **rachiu de vin** și se lasă la macerat 3-4 ore. La nevoie se bea câte un păhărel de trei ori pe zi.

Combate frisoanele și starea generală proastă la gripă.

Se pun **boabe de ienupăr** zdrobite, în 250 ml **rachiu natural** 38-40%, se lasă la macerat o săptămână. Se folosește pentru frecții în stările gripale.

GUȘĂ

Ceai de drăgaică: Se folosește o linguriță vârfuită de drăgaică, se opărește cu apă clocotită (250 ml), se lasă să tragă un minut apoi se strecoară, se bea de trei ori pe zi. Acest ceai a dat bune rezultate în multe situații, nemaifiind necesară intervenția chirurgicală.

Se folosește coaja de stejar de la un arbore mai bătrân, se mărunțește și se pun 6 linguri într-o jumătate de litru de apă și se fierb 20 de minute. Se strecoară, se înmoaie un prosop mai mic și se pune o compresă în jurul gâtului. Se leagă deasupra un fular și se trece la pat. În paralel se bea câte o cană de ceai de salvie (o linguriță flori și frunze de salvie, la 250 ml apă clocotită).

Un mijloc folosit în satele de munte din Bulgaria și Grecia: se curăță câteva tulpini de **praz** păstrând doar mijlocul. Se toacă mărunt, se pune o linguriță sau două de **sare** și **flori de crin.** Înainte de culcare se pune amestecul în jurul gâtului pe gușă și se leagă cu un prosop curat.

GUTĂ

Guta este provocată de creșterea conținutului de acid uric în organism. Acumularea sub formă de cristale mici aciculare în zona încheieturilor de la picioare provoacă dureri foarte mari.

În situațiile de criză, de dureri puternice, este indicată colchicina, un extract din **brândușa de toamnă.** Acest preparat se procură numai din farmacii, brândușa de toamnă fiind o plantă otrăvitoare.

Pentru prevenirea crizelor, există o serie de rețete cu plante.

Ceai din frunze de mesteacăn

O linguriță de frunze de mesteacăn la o cană (250 ml) apă clocotită, se lasă să tragă câteva minute, se strecoară și se beau trei căni din acest ceai zilnic.

În fiecare primăvară se recomandă o cură de **urzici.** Ceaiul din frunze proaspete de urzică: o linguriță la o cană (250 ml) apă clocotită, se lasă o jumătate de minut, se strecoară și se beau trei căni de ceai, zilnic.

Coada calului. O linguriță vârfuită de coada calului la o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă un minut „să tragă", se strecoară și se beau zilnic 3-4 căni din acest ceai.

Osul iepurelui. O linguriță vârfuită de planta osul iepurelui, se opărește cu 250 ml apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară, se beau 3 căni din acest ceai într-o zi.

O rețetă de casă. Se taie mărunt **varză albă,** se rumenește în ulei de floarea soarelui. Apoi, acest amestec se întinde pe o bucată de pânză curată și se leagă la fiecare încheietură de la picioare. Se lasă să-și facă efectul timp de 24 de ore. Se repetă până ce crizele dureroase au dispărut.

Comprese cu pelin. Într-o jumătate de litru de apă se pun trei linguri de pelin, se lasă să fiarbă 5 minute, se strecoară și se înmoaie bucăți de pânză aplicând comprese în jurul locurilor dureroase.

GUTURAI

Împotriva guturaiului există o serie de *rețete de casă.*

Un mijloc foarte simplu, constă în a lua sare foarte fină între degete, se ține palma la nivelul nasului și se dă drumul încet la **sare** dintre degete în palmă. Se inspiră în mod normal aerul. Firișoarele de sare ajung în nas și acționează contra guturaiului.

Se prepară un ceai de **coada calului,** o linguriță la o cană de 250 ml apă clocotită. Se lasă să tragă un minut, se strecoară. Se umezesc tampoane mici de vată și se trage acest ceai foarte puțin pe fiecare nară.

O rețetă de casă constă în a lua o felie de pâine unsă cu unt peste care se presară **hrean** ras mărunt. În mai puțin de zece minute, guturaiul se potolește și apoi dispare.

HALITOZĂ (HALENĂ)

Halitoza, afecțiune mai degrabă cunoscută ca „miros urât al gurii", poate fi combătută cu succes apelând la câteva rețete cunoscute din bătrâni și anume

1. Trei linguri de **semințe de anason,** trei linguri de plantă mărunțită de **levănțică** și trei linguri de **rozmarin,** tot plantă mărunțită, se pun în 500 ml de alcool rafinat, 38-40 de grade. Se lasă o săptămână să se macereze la soare, după care se strecoară și se folosesc câte 20 de picături de tinctură la un pahar de apă pentru gargară. Gargara se va face de două ori pe zi.

2. Se amestecă două linguri de **mentă** cu două linguri de **roiniță** și se opăresc cu o cană de apă clocotită. Se lasă să „tragă" acoperit o oră, apoi se strecoară și se pune într-o sticlă. Se bea ce câte ori vă este sete peste zi.

3. Se prepară o soluție amestecând o infuzie de **salvie,** două linguri de plantă la o cană de apă clocotită, cu un macerat din trei linguri de salvie la 50 ml alcool rafinat care se adaugă în apa de gargară.

4. Două linguri de plantă de **salvie** mărunțită se lasă să se macereze, la rece, timp de 4-5 zile în 100 ml de apă. Separat se lasă la macerat, în 50 ml de alcool trei linguri de **mentă.** Ambele extracte se strecoară, se amestecă și se folosește câte o linguriță la un pahar de apă făcându-se gargară de câteva ori pe zi.

HEMATURIE

Este vorba de prezența sângelui în urină. Această stare se combate prin următoarele rețete cu plante:

Se mărunțește **coada șoricelului,** flori și frunze, se pun cinci linguri de plante la o jumătate de litru de vin alb, se pune la fiert. După ce a dat în clocot se mai lasă cinci minute la foc mic. Se strecoară și se bea de trei ori pe zi câte o cană. Acest ceai este indicat atât în cazurile de hematurie cât și în cele de hidropizie.

Se amestecă următoarele plante:
- 4 linguri **frunze de mesteacăn**
- 4 linguri **coada racului**
- 4 linguri **urzică mică**
- 2 linguri **rădăcină de osul iepurelui**
- 2 linguri **rădăcină și frunze de pătrunjel** tocate mărunt

Din acest amestec, se folosește o lingură plină vârf la o cană (250 ml) apă clocotită. Se lasă să tragă 5 minute, se strecoară, se bea de mai multe ori pe zi.

Un alt amestec de plante:
- 2 linguri **coada calului**
- 2 linguri **fructe de măceș**
- 2 linguri **mentă**
- 2 linguri **mătase de porumb**
- 1 lingură **traista ciobanului**

Se folosește o lingură din acest amestec la o cană (250 ml) apă clocotită. Se lasă să mai fiarbă 4-5 minute, apoi se strecoară și se beau două căni de ceai într-o zi.

Dintr-un amestec de plante compus din:
- 2 linguri **mătase de porumb**
- 2 linguri **cicoare** (**rădăcină** mărunțită)
- 3 linguri **traista ciobanului**
- 3 linguri **rădăcină de tătănească** tocată mărunt

Se folosește o lingură la o cană de 250 ml apă, se pune la fiert și se lasă să fiarbă 4-5 minute. Se strecoară și se beau într-o zi 2-3 căni din acest ceai.

Un alt amestec de ceaiuri util în asemenea situații se obține din:
- 20 grame **troscot**
- 20 grame **urzică mică**
- 30 grame **frunze de afin**
- 30 grame **năsturași**

Din acest amestec se folosesc 2 linguri la o cană (250 ml) apă. Se pune la fiert și se lasă să fiarbă zece minute. Se bea câte o cană de ceai înainte de fiecare masă.

HEMOROIZI

În zilele noastre, multe persoane, fie bărbați, fie femei, suferă de această boală neplăcută. Se pare, că această boală este o consecință a modului de trai al omului modern: alimentație nesănătoasă, mișcare puțină etc. Hemoroizii apar doar la intestinul gros, în ultima sa parte, la rect. Cauza trebuie căutată în primul rând la stările de constipație, apoi la afecțiuni ale ficatului, perioada de sarcină, supraalimentație. Se cunosc și cazuri când s-a pus diagnostic greșit, confundând hemoroizii cu tumori intestinale sau cancer al intestinului.

Tratamentul hemoroizilor trebuie separat în:
- *tratament intern (ceaiuri)*
- *tratament extern (băi, tamponări, alifii)*

Pentru *tratamentul intern*, se recomandă o serie de amestecuri de ceaiuri, după cum urmează:

- 2 linguri **pufuliță cu flori mici**
- 4 linguri **coada șoricelului**
- 1 lingură **traista ciobanului**

O lingură din acest amestec, se opărește cu 250 ml apă clocotită, se lasă să tragă cu vasul acoperit 15 minute, se strecoară, se îndulcește cu miere de albine și se bea o cană înainte de fiecare masă.

Se amestecă bine:
- 2 linguri **pătlagină îngustă**
- 3 linguri **coada șoricelului**
- 3 linguri **coada calului**
- 1 lingură **coajă de stejar** mărunțită.

O lingură din acest amestec, se pune în 250 ml apă, se lasă să dea scurt în clocot, se strecoară, se îndulcește cu miere de albine și se bea de trei ori pe zi înainte de fiecare masă.

O rețetă ce se folosea pentru tratamentul hemoroizilor încă de la începutul secolului nostru:
- 2 linguri **semințe de anason**
- 3 linguri **coada șoricelului**
- 2 linguri **urzică mică**
- 1 lingură **pelin**

Din acest amestec o lingură vârfuită se opărește cu o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă vasul acoperit timp de 10 minute, se strecoară se bea neîndulcit înainte de fiecare masă.

Toamna se culeg **castanele sălbatice,** se spală, se taie coaja și se pun șase linguri de coji de castane într-o jumătate litru alcool rafinat (40%). Sticla se închide bine, se pune la loc călduros. În fiecare zi sticla se întoarce de mai multe ori, se scutură. După două săptămâni extractul este gata. Se vor lua timp de 20 de zile câte zece picături diluate în ceai de **coada șoricelului.**

Se folosesc **rădăcini de cicoare**, se spală se usucă și se toacă mărunt. O linguriță vârfuită se pune la o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă să tragă 15 minute. Se bea câte o cană dimineața pe stomacul gol și una seara înainte de culcare. Ceaiul are un efect ușor laxativ, ceea ce este hotărâtor în cazul hemoroizilor.

Un mijloc care dă efecte foarte bune, este un tratament cu **grâu,** timp de 6 săptămâni. Grâul se alege, se spală, se ia un pumn de grâu, se pune în apă la muiat timp de o jumătate de oră. Apoi se pune la fiert până ce boabele „se sparg". Se mai pune o dată la fiert cu o cană (250 ml) de lapte. Se consumă o parte la prânz, cealaltă seara.

Rădăcini de pir, bine mărunțite, se pun două linguri în 250 ml apă, se fierb 4-5 minute. Se bea câte o porție înainte de fiecare masă.

Se culeg **rădăcini de urzici** (de preferat din zona de deal sau de munte), se spală, se mărunțesc și se pun 10 linguri într-o jumătate de litru de alcool rafinat 38-40%. Se ține sticla timp de 10-14 zile la loc călduros. Câte o linguriță din acest extract se diluează într-o cană cu ceai de **coada calului** și se bea seara înainte de culcare.

Se prepară doi litri de ceai de **traista ciobanului** (câte o lingură la o jumătate de litru de apă clocotită), se adaugă la apa pentru baie și se fac băi de șezut.

Se face o baie de șezut în extract de **boabe de ienupăr** (4 linguri de boabe de ienupăr la 2 litri de apă se lasă să dea în clocot, apoi se strecoară). Baia trebuie să fie caldă și să se evite ca pacientul să răcească.

Se pot face băi de șezut cu extract de **coajă de stejar.**

Pentru hemoroizii ce ies în afară, se recomandă folosirea de **alifie de gălbenele.**

HERNIE INGHINALĂ

Sunt multe situații, când, datorită ridicării unor sarcini grele, atât femeile, cât mai ales bărbații suferă de apariția unei hernii inghinale.

Dacă apar dureri inghinale și se observă o mică umflătură, este bine să masați locul cu **ulei de sunătoare** sau **ulei de flori de migdale.**

Un alt remediu, folosit în special la sate, constă în prepararea unui amestec de **pelin** și **vin.** Se iau **frunzele** și **florile de pelin,** se taie mărunt, se pun apă 4-5 linguri într-o jumătate de litru de vin. Se pune vinul la încălzit până ce a dat scurt în clocot. Se retrage de pe foc, se strecoară și se umezește o bucată de cârpă curată în vinul fierbinte și se aplică pe locul cu hernia inghinală. Deasupra se leagă o bucată de pânză curată și uscată.

Un remediu sigur pentru a trata hernia inghinală constă în combinarea ceaiului de **coada șoricelului** și **traista ciobanului** (o linguriță vârfuită de coada șoricelului, una de traista ciobanului, la o cană 250 ml cu apă clocotită), se beau 3 căni zilnic, cu comprese calde din extract de traista ciobanului pe locul cu pricina.

Și ceaiul preparat din **crețișoară,** proaspăt culeasă se recomandă pentru tratamentul herniei inghinale. O linguriță vârfuită de plantă tăiată mărunt se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă un minut apoi se strecoară. Se beau 3 căni din acest ceai zilnic.

În afara compreselor cu extract de traista ciobanului se poate folosi esența (extract în alcool) de **traista ciobanului.**

Se culeg plante proaspete de traista ciobanului. Se taie mărunt și se pun într-o sticlă. Se toarnă alcool rafinat de 38-40% până ce s-a acoperit nivelul plantelor. Se lasă la loc luminos și călduros timp de 10-14 zile. Cu această esență se fricționează la nevoie locul unde a apărut hernia inghinală.

HIDROPIZIE (EDEME)

Există mai multe rețete cu plante, utile în tratamentul hidropiziei (acumularea de apă în țesuturile organismului).

Se taie o **ceapă** mărunt, se stoarce într-o pânză albă curată și se iau zilnic câte trei linguri de zeamă de ceapă.

Se prepară un **ceai de drăgaică** (sânziene), o linguriță vârfuită la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă un minut, se strecoară și se beau trei căni de ceai zilnic.

Ceai de gălbenele: o linguriță vârfuită cu flori și frunze de gălbenele se opărește cu o cană de apă clocotită. Se lasă să tragă un minut, apoi se strecoară și se beau zilnic 2-3 căni din acest ceai.

Primăvara timpurie se recomandă efectuarea unei cure cu **ceai de urzică.** Se pune o linguriță de urzici (plantă proaspăt culeasă) la o cană 250 ml apă clocotită. Se lasă să tragă un minut. Se beau 4-5 căni de ceai de urzică zilnic.

Un mijloc admirabil se prepară sub formă de ceai din **frunze de mesteacăn, coada calului** și **coada șoricelului.** Într-o jumătate de litru de apă clocotită se pune câte o linguriță cu frunze de mesteacăn uscate, coada calului și coada șoricelului. Se lasă să tragă 1-2 minute, se strecoară, se beau 2-3 căni de ceai zilnic.

HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ

Hipertensiunea arterială poate fi privită ca o consecință a unor tulburări de metabolism fie ca o boală de sine stătătoare, fie ca simptom al altor îmbolnăviri. Valoarea tensiunii măsurate la brat, când depășește 160/95 mm Hg este considerată ca o limită peste care se vorbește de hipertensiune arterială.

În cazurile când tensiunea depășește această limită, sângele este pompat cu un efort prea mare. În acest caz inima și vasele sanguine sunt puternic solicitate, ca efect apărând degradarea acestor organe.

Desigur, atunci când cineva constată că suferă de această boală, este cazul să ia o serie de măsuri ce depind direct de el: consum redus de sare în mâncare, renunțarea la consumul de cafea, grăsimi, necesitatea de a pierde în greutate etc.

Dintre tratamentele cu plante medicinale, pe primele locuri se situează ceaiul de **vâsc, păducel,** consumul de **usturoi.**

Astfel **ceaiul de vâsc** se prepară prin macerat la rece. O linguriță vârfuită de vâsc (atenție! fără bobițele albe) se pune într-o cană (250 ml) cu apă rece și se lasă de seara până dimineața.

Dimineața se încălzește puțin, se strecoară și se bea câte o cană de ceai dimineața, alta seara.

Și ceaiul de **traista ciobanului** dă foarte bune rezultate. O linguriță vârfuită se opărește cu 250 ml apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară și se beau zilnic 2-3 căni din acest ceai.

Un **amestec de ceai** care dă bune rezultate, se prepară din:

- 4 linguri **mătase de porumb**
- 4 linguri **coada șoricelului**
- 2 lingurițe **frunze de frag de pădure**
- 2 lingurițe **flori de lăcrămioare**

Din acest amestec, o lingură vârfuită se opărește cu o cană (250 ml) apă clocotită. Se lasă să tragă în vasul acoperit timp de zece minute, apoi se strecoară, se îndulcește cu o lingură de miere de albine. Se bea câte o cană înainte de fiecare masă. Tratamentul durează trei săptămâni, apoi o săptămână pauză.

Din **florile** și **frunzele de păducel** bine uscate și bine mărunțite se obține o pulbere. O jumătate de linguriță de pulbere de păducel se amestecă cu o linguriță de zahăr, se înghite cu puțină apă înainte de masa de prânz și cea de seară.

Se culeg frunze și fructe de păducel în stare proaspătă. Se pun într-o sticlă de o jumătate de litru să ocupe aproape trei sferturi din sticlă. Se toarnă alcool rafinat de 40% și se astupă sticla. Se lasă timp de 10-14 zile la loc luminos și călduros.

Din esența obținută se vor lua de două ori pe zi 20 picături diluate în puțină apă sau ceai.

Se curăță o **rădăcină de pătrunjel,** se taie mărunt. Se amestecă cu frunze de pătrunjel. Trei linguri din acest amestec se pun într-un vas de 250 ml cu apă și se lasă să fiarbă la foc mic timp de 10 minute. Se beau zilnic câte trei căni din acest ceai. Restul de rădăcină și frunze se mănâncă și ele.

O rețetă de casă care a dat foarte bune rezultate și pe care o cunosc de la bunica mea: se ia o **ceapă** de mărime potrivită, se curăță și se taie mărunt. Se trece prin mașina de tocat împreună cu o **lămâie** de aceeași mărime ca și ceapa. Se amestecă cu zahăr în aceeași greutate cât cântăresc ceapa și lămâia la un loc. Se păstrează într-un borcan prevăzut cu capac înșurubabil. În fiecare dimineață, pe stomacul gol, se va lua câte o linguriță din acest amestec. Efectul de scădere a tensiunii arteriale îl veți observa după 2-3 zile.

Tot o rețetă de casă folosită în popor constă în a tăia mărunt o **lămâie** (inclusiv coaja), se amestecă cu 10 grame **drojdie de bere** și se mănâncă jumătate din cantitate o singură dată pe stomacul gol.

Valorile tensiunii arteriale pot fi reduse aplicând o rețetă ce provine din Asia de sud est. Se curăță și se spală 200 grame de **orez** (nedecojit), se fierbe fără sare și se mănâncă numai orez timp de trei zile. Nu se folosesc și alte alimente.

Efectul lămâilor asupra tensiunii arteriale mărite este cât se poate de bun. În fiecare dimineață pe stomacul gol se bea o limonadă preparată din zeama de la o **lămâie,** îndulcită cu zahăr sau miere de albine.

Se iau 50 grame **teci de fasole** uscate, se pun într-un litru de apă și se fierb până ce rămâne doar jumătate din cantitatea de lichid. La fiecare oră se ia câte o lingură din această zeamă. Practic într-o zi se iau cel puțin 12-14 linguri. Tratamentul se întinde pe o perioadă de trei săptămâni. Se reduce apoi rația în fiecare săptămână. Astfel, în a patra săptămână se pun 30 grame teci de fasole uscate, iar apoi 20 grame și, în fine, în a șasea săptămână doar 10 grame.

Un amestec de ceai se prepară din câte 25 grame de: **flori și frunze de păducel, frunze de vâsc, coada calului, usturoi tocat mărunt.** Două linguri din acest amestec se opăresc cu 250 ml apă clocotită, se lasă vasul acoperit timp de o oră. Se strecoară și se bea jumătate din cantitate înainte de masa de prânz și jumătate înainte de cină.

HIPOTENSIUNE ARTERIALĂ

Spre deosebire de hipertensiunea arterială (cu valorile ridicate ale tensiunii), care este însoțită de o serie de complicații și factori de risc, hipotensiunea arterială se referă la valorile scăzute ale tensiunii, anume sub 110/80 mm coloană Hg pentru bărbați și sub 100/80 mm coloană Hg pentru femei și provoacă stări de oboseală, dureri de cap etc.

Alături de o serie de mijloace naturiste (masaje cu jet de apă, gimnastică etc.) există o serie de ceaiuri ce contribuie la apropierea tensiunii arteriale de valorile normale.

O cană de **cafea naturală,** dimineața, face adevărate minuni, stimulând o creștere ușoară a valorilor tensiunii arteriale, iar pacientul se simte excelent toată ziua.

Dintre toate plantele, **vâscul** are o proprietate remarcabilă: pentru cazurile de hipertensiune arterială coboară valorile, iar pentru cele de hipotensiune arterială le ridică, apropiindu-le de cele normale. Deși există unele persoane care prepară ceaiul de vâsc prin opărire cu apă clocotită, recomand totuși prepararea ceaiului prin macerare la rece.

O linguriță vârfuită cu vâsc (fără bobițele albe care au un efect ușor toxic) se pune într-o cană (250 ml) cu apă rece, se lasă 8-10 ore (peste noapte), se încălzește, se strecoară și se beau 2-3 căni de ceai zilnic. Efectul se va simți după primele două zile: valorile tensiunii arteriale încep să crească ușor.

Cine poate procura **ciuperca japoneză** (sau chineză) este bine să bea apa ușor acrișoară ce se obține după ce se adaugă zahăr în vasul unde se ține ciuperca. Efectul constă în apropierea valorilor tensiunii arteriale de normal.

O altă rețetă recomandată în cazurile de hipotensiune arterială: se pun două linguri de **traista ciobanului** în 250 ml apă, se pune vasul pe foc, se lasă să dea în clocot timp de două minute. Se retrage de pe foc, se strecoară și se pune miere de albine după gust. Se beau zilnic trei căni din acest ceai.

În afară de o cană de cafea naturală se recomandă și câte un pahar cu **vin roșu** natural. Toate acestea, conduc la sporirea valorilor tensiunii arteriale. Bolnavul nu mai are dureri de cap sau amețeli, îi dispare starea de somnolență, iar randamentul său intelectual revine la normal.

ICTER

Se vor lua două linguri de **rădăcină de troscot,** se pun la fiert într-un litru de **vin alb.** După ce a dat de 2-3 ori în clocot, se lasă să se răcească și se ia câte o lingură din acest amestec la fiecare două ore.

În fiecare primăvară este bine să culegeți **frunze de alun.** Se pun la uscat într-un loc umbros. O linguriță vârfuită de frunze de alun tăiate mărunt se pune într-un pahar cu **vin alb.** Se toarnă totul într-o sticlă de 250 ml și se astupă bine. Se lasă la macerat de seara până dimineața (8-10 ore).

Un **amestec de ceaiuri** folosit de peste o sută de ani se prepară din:
- 6 linguri **flori de mușețel**
- 6 linguri **rădăcină de valeriană** tocată mărunt
- 6 linguri **hamei**
- 6 linguri **frunze de roiniță**
- 6 linguri **mentă**
- 6 linguri **coada șoricelului.**

O lingură din acest amestec se opărește cu o cană (250 ml) apă clocotită, se lasă să tragă o oră, se strecoară, se îndulcește cu miere de albine. Se bea câte o porție înainte de fiecare masă.

Ceaiul din **flori, frunze** și **tulpini de gălbenele** este un mijloc admirabil pentru tratarea cazurilor de hepatită. O linguriță vârfuită de plante, la o cană (250 ml) apă clocotită, se lasă „să tragă" un minut, se strecoară. Se beau trei căni de ceai zilnic.

Din **semințele de armurariu,** se ia o linguriță vârfuită, se mărunțesc semințele și se pune la fiert, după ce a dat în clocot de 3-4 ori, se strecoară și se beau trei căni de ceai înainte de fiecare masă.

Ceaiul preparat din o linguriță **coada calului** și o linguriță **coada șoricelului** la o cană (250 ml) apă clocotită, se lasă să tragă 5 minute, se strecoară și se bea câte o cană înainte de fiecare masă. Se recomandă ca bolnavul să stea 10 minute culcat pe partea dreaptă.

La toate ceaiurile de mai sus se poate adăuga și câte o linguriță de **bitter suedez**. Efectul apare după 2-3 zile, când culoarea pielii revine la normal, iar analizele de laborator arată din zi în zi mai bine.

INFLAMAŢIA TESTICULELOR

În primul rând, se recomandă ungerea testiculelor umflate și inflamate cu **alifie de gălbenele.**

Alifia de gălbenele se prepară în modul următor: într-un vas emailat se pun la încins 200 grame de untură curată de porc. Când grăsimea s-a încins se adaugă doi pumni cu flori, frunze și tulpini de gălbenele. Se încălzește în continuare mestecând cu o lingură de lemn. Când face spumă se retrage vasul de pe foc, se acoperă și se lasă să stea peste noapte. A doua zi, se încălzește din nou până ce amestecul devine fluid. Se trece printr-o pânză curată sau tifon, se stoarce restul de plante. Alifia se păstrează în cutiuțe ce se pot închide ermetic. După ce s-a aplicat alifia de gălbenele, se pune pe locul inflamat o pânză umezită cu micul bitter suedez. Se lasă câteva ore, în funcție de cât poate suporta bolnavul.

Un mijloc aplicat în satele de munte constă în folosirea a circa 800-1000 grame de **rumegușde brad**, se pun într-un săculeț de pânză, se coase la gură și se pune într-un vas cu apă și se lasă să fiarbă timp de 10-15 minute. În apa în care a fiert rumegușul se pun bucăți de pânză, care se aplică apoi sub formă de comprese calde pe testicule. Se poate repeta procedeul, fierbând încă o dată timp de zece minute.

Se recomandă a da bolnavului un ceai preparat din **sunătoare, coada șoricelului** și **coada calului** amestec în părți egale. O lingură din amestecul de plante se pun într-o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă să tragă 3-4 minute, se strecoară, se beau trei căni de ceai zilnic.

În paralel se va unge locul inflamat și dureros cu **ulei de sunătoare.**

Uleiul se prepară din florile de sunătoare proaspăt culese puse într-o sticlă de o jumătate de litru. Se toarnă ulei de floarea soarelui până se acoperă nivelul plantelor. Sticla va sta la loc călduros și luminos timp de 10 zile. Când uleiul s-a colorat spre roșu, se poate folosi. Este indicat în combaterea inflamațiilor.

INFLAMAŢIA VEZICII BILIARE

Unul din remediile sigure ce calmează colicile biliare provocate de inflamația vezicii biliare este ceaiul de coada calului.

O lingură vârfuită cu **coada calului** tăiată mărunt, se pune la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă 3-4 minute. Efectul este mai mare dacă planta a stat o jumătate de oră în apă rece înainte de a încălzi apa. Se strecoară și se îndulcește cu miere de albine. Se consumă trei cești din acest ceai zilnic, până ce au dispărut crizele.

Pentru a preveni colicile de veziculă biliară se prepară un amestec dintr-o jumătate de litru de **vin alb**, încălzit până la fierbere, în care se toarnă 100 ml **ulei de măsline**. Se folosesc în fiecare dimineață două linguri luate pe stomacul gol. Bolnavul va sta culcat un sfert de oră pe partea dreaptă.

Și **urzica mică** are un efect binefăcător. Două linguri de urzică tăiate mărunt se pun într-o jumătate de litru de lapte care se încălzește până dă scurt în clocot. Se strecoară și se bea amestecul repartizat în trei porții într-o zi.

Iedera are și ea proprietăți remarcabile în evitarea crizelor de veziculă biliară. Se folosesc frunze de iederă uscate, tăiate mărunt, puse la macerat în vin alb sau rosé, două linguri la o jumătate de litru de vin. După două zile, amestecul poate fi folosit, câte o linguriță după mesele principale.

Un ceai preparat dintr-o lingură vârfuită de amestec de plante la o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă o oră să tragă, apoi se strecoară și se beau trei căni de ceai zilnic. Amestecul se obține din:
- 2 linguri **rostopască**
- 4 linguri **anason** (fructe)
- 5 linguri **coada șoricelului**
- 4 linguri **mentă**
- 3 linguri **rădăcină de cicoare** tăiată mărunt.

Cicoarea (rădăcină) împreună cu rădăcina de păpădie și frunze de mentă calmează crizele provocate de inflamația vezicii biliare. Se prepară un amestec din părți egale din plantele de mai sus, se folosește o lingură la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă să tragă timp de o oră. Se vor bea la nevoie câte 5-6 înghițituri.

Pentru calmarea durerilor se prepară un ceai din următorul **amestec de plante:**
- 6 linguri **mentă**
- 3 linguri **turiță mare**
- 2 linguri **rădăcină de cicoare**
- 2 linguri **gălbenele** (flori).

O lingură vârfuită din acest amestec de plante se opărește cu o cană (250 ml) apă clocotită, se lasă să tragă 30 de minute, se strecoară, se îndulcește cu miere de albine și se beau două căni de ceai înainte de masa de prânz și înainte de masa de seară.

Primăvara și vara este bine să se facă o cură cu **tulpini fragede de păpădie** mâncate crude. Se începe cu 4 tulpini (culese cu flori cu tot, se spală, apoi se taie florile) zilnic, crescând până la 15 tulpini, apoi se scade revenind la 4 tulpini. Efectul va fi evident.

INFLAMAȚIA VEZICII URINARE

Ceaiul de **coada calului**, preparat dintr-o linguriță vârfuită de plante tăiate mărunt, opărite cu o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară, se beau 4-5 căni zilnic.

Dintr-un amestec format din:
- 4 linguri **frunze de mesteacăn**
- 4 linguri **rădăcină de pir**
- 2 linguri **traista ciobanului**
- 4 linguri **coada șoricelului**
- 4 linguri **mătase de porumb,**

se folosește o lingură vârfuită la 250 ml apă clocotită, se lasă „să tragă" timp de 15 minute, se strecoară, se bea câte o cană după fiecare masă.

Boabe de ienupăr mărunțite, din care se pun două linguri la macerat în 250 ml apă rece timp de o oră, apoi se pune vasul la încălzit până ce apa dă în clocot. Se vor bea 3-4 căni din acest ceai, zilnic.

Se amestecă următoarele plante în părți egale:
- **coada calului**
- **salvie**
- **frunze de mesteacăn**
- **traista ciobanului**
- **coada șoricelului**

O lingură vârfuită de plante se opărește cu 250 ml apă clocotită, se lasă 5 minute, se strecoară, se beau trei căni de ceai zilnic.

- 4 linguri **frunze** proaspete (sau uscate) **de leuștean**
- 3 linguri **pătrunjel rădăcină** tocat mărunt
- 4 linguri **frunze de mesteacăn**
- 3 linguri **coada șoricelului**
- 4 linguri **sunătoare**

Se amestecă. O lingură din acest amestec de plante se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă cinci minute să tragă, se strecoară și se beau trei căni de ceai zilnic până ce va ceda starea neplăcută din cauza inflamației vezicii urinare.

În zilele de criză se recomandă câte două băi de șezut, zilnic, cu extract de **coada calului** și **coada șoricelului.** Se pune un vas cu apă la fiert. Deasupra vasului se pune într-o sită **coada calului.** Când apa a fiert în clocot și plantele s-au încins din cauza aburilor, se pune coada calului într-o pânză curată și se aplică ca o compresă fierbinte în zona vezicii urinare. Deasupra se leagă o bucată de pânză mai mare, uscată și încălzită. Compresa se ține 2-3 ore.

Atunci când inflamația vezicii urinare durează mai mult de trei zile, se prepară un extract dintr-o jumătate de litru de **vin alb** în care se fierb, timp de zece minute, 4-5 căței de **usturoi** tăiați mărunt. Se retrage de pe foc, se lasă 10 minute, se strecoară și se bea câte o ceașcă, seara, înainte de culcare. Se poate combina și cu câte o cană de ceai, preparat din două linguri de **ovăz,** la 250 ml apă clocotită.

Dintr-o linguriță de **pufuliță cu flori mici** și o linguriță **coada calului** la o cană (250 ml) cu apă clocotită, se prepară un ceai, se lasă să tragă 2-3 minute, se strecoară și se beau 3 căni din acest ceai, zilnic.

INSOMNIE

Există o serie de reguli acumulate în decursul vremii pentru a evita insomnia. Totodată, sunt și multe rețete cu plante medicinale ce pot ajuta în combaterea acestor stări.

În primul rând, nu este permis a mânca seara cu trei ore înainte de culcare. Cine suferă de insomnie, să evite mâncărurile grase, condimentate, mesele copioase. Se recomandă a mânca 1-2 felii de pâine cu unt, pateu și multă ceapă. De asemenea, iaurtul, brânza de vaci și câte un măr au, în general, efecte binefăcătoare.

Camera în care dormiți trebuie să nu fie prea puternic încălzită și trebuie să fie bine aerisită. Când afară nu este prea frig, sau când camera nu este la parter, este bine să dormiți cu geamul deschis. Aceasta în cazul în care patul nu se află lângă fereastră.

Chiar părintele Sebastian Kneipp recomandă ca înainte de culcare să se spele corpul cu apă rece. În apa pentru baie să se adauge **oțet** (acid acetic).

Înainte de culcare se mestecă **semințe de anason**. Înainte de culcare, se recomandă plimbări de circa o oră în aer liber. De menționat că trebuie oprită și orice activitate intelectuală.

Se prepară un ceai din următorul amestec de plante:

- 4 linguri **flori de tei**
- 6 linguri **mentă**
- 4 linguri **roiniță.**

O lingură vârfuită din acest amestec se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă vasul acoperit timp de zece minute apoi se strecoară și se îndulcește cu miere de albine. Se bea câte o cană de ceai înainte de mesele principale și una înainte de culcare.

Se folosesc 100 grame semințe de **mac,** se amestecă cu un litru **vin** natural alb și se lasă la macerat timp de două săptămâni. În fiecare zi sticla trebuie scuturată, pentru a se amesteca macul cu vinul. Înainte de culcare, se bea câte o cești cuță din acest amestec (1 cești cuță = 50 ml).

Un mijloc recomandat încă de medicii din secolul al XVIII-lea: se stoarce zeama de la două **cepe** mai mici și se bea în fiecare seară cu o oră înainte de culcare.

Un remediu cu efecte bune în combaterea insomniei se obține cu zeama de la o **lămâie** în care se amestecă o lingură cu **miere de albine.** Se consumă în fiecare seară cu o oră înainte de culcare.

O lingură vârfuită cu **mărar verde**, tocat mărunt, se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită, se strecoară și se bea cald înainte de culcare.

Un **amestec de ceai** care dă bune rezultate în a obține un somn odihnitor se prepară din:
- 4 linguri **mentă**
- 4 linguri **gălbenele**
- 4 linguri **roiniță**
- 4 linguri **rădăcină de valeriană**

Se folosesc 3 linguri la 250 ml apă clocotită, se lasă să tragă timp de o oră, se strecoară, se îndulcește cu miere de albine. Se bea o cană în fiecare seară cu o oră înainte de culcare.

Un alt **amestec de ceai** se obține din
- 6 linguri **rădăcină de valeriană** mărunțită
- 3 linguri **roiniță**
- 8 linguri **hamei**
- 2 linguri **ciubotica cucului**

Se folosesc două linguri la o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă 10 minute, se îndulcește cu o lingură miere de albine și se bea seara înainte de culcare.

INTOXICAŢIE ALCOOLICĂ

Se amestecă o lingură **boia de ardei iute** cu 12 linguri **rachiu de vin**. 4-5 picături din această esență se diluează cu o lingură apă limpede și se vor lua în fiecare dimineață pe stomacul gol.

Se folosesc patru linguri **rozmarin,** frunze și flori, se opărește totul cu o jumătate de litru de apă, se pune la fiert și se lasă să mai dea de 4-5 ori în clocot. Se bea câte o cană înainte de masa de prânz și o altă cană seara înainte de culcare.

Efectul cel mai sigur se obține dacă se prepară o infuzie din **cimbru** (sau **cimbrișor**). la o cană (250 ml) de apă clocotită se pune o lingură vârfuită cu cimbru, se lasă 5 minute să tragă. La fiecare oră se va lua câte o lingură din acest ceai. Cimbrul are proprietatea de a acționa asupra ficatului, curățindu-l de toxinele acumulate și provocând totodată repulsie față de consumul de alcool.

Ceaiul de **gălbenele** (o linguriță vârfuită la o cană cu apă clocotită) se lasă un minut, se strecoară, se îndulcește cu miere și se bea de 2-3 ori câte o cană zilnic.

INTOXICAŢIE NICOTINICĂ

Pentru fumătorii înrăiți mijlocul cel mai bun, în sensul că a dat cele mai bune rezultate, este cura cu **rădăcină de obligeană.** Rădăcina de obligeană bine spălată și uscată se taie mărunt. Câte o bucățică de rădăcină se mestecă încet în stare crudă. După circa un sfert de oră, resturile de rădăcină se scuipă, în nici un caz nu se înghit.

Gustul amar și aromat al rădăcinii de obligeană pe de o parte diminuează pofta de a fuma, pe de altă parte gustul unei țigări devine respingător. Cine folosește acest sistem și bineînțeles dorește să nu mai fumeze, va reuși cu siguranță să se lase de fumat.

ISTERIE

Un mijloc sigur de tratare a stărilor de isterie îl constituie o cură de **urzici** în fiecare primăvară. Fie că se prepară ceai de urzică: o linguriță vârfuită la o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă o jumătate de minut, se strecoară și se beau 3-4 căni de ceai zilnic, fie că se prepară piureu de urzici, efectele nu vor întârzia a se arăta. Explicația constă în proprietatea urzicilor de a purifica sângele și de a aduce un serios aport de fier.

Se amestecă în părți egale: **cimbru** (sau **cimbrișor**), **frunze de frag de pădure, vinariță.** O lingură din acest amestec de ceai se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă să tragă 10 minute, se beau 3-4 căni de ceai (îndulcite cu miere de albine).

Un alt **amestec de ceai** se prepară din:
- 5 linguri **mentă**
- 4 linguri **rădăcină de valeriană**
- 2 linguri **coada șoricelului**
- 2 linguri **crețișoară**

O lingură din acest amestec, opărită cu o cană (250 ml) apă clocotită, se lasă 5 minute, se îndulcește cu miere de albine, se beau 3 cești din acest ceai zilnic.

Se amestecă în părți egale:
- **roiniță**
- **mentă**
- **rădăcină de valeriană**
- **fructe de hamei**
- **sunătoare**

O lingură vârfuită din acest amestec de ceai se opărește cu o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă să tragă (vasul acoperit) timp de 30 de minute. Se strecoară, se îndulcește cu miere de albine și se beau două cești din acest ceai zilnic.

Se recomandă băi de șezut cu **levănțică.** Se pun doi pumni de levănțică într-un vas cu 5 litri apă rece și se lasă la macerat peste noapte. Dimineața apa se încălzește până ce devine fierbinte, se strecoară și se adaugă la apa pentru baie. Apa nu trebuie să depășească cu mult nivelul rinichilor. Durata băii este de 20 de minute. După baie, corpul nu se șterge, se îmbracă un halat gros pentru baie și se trece la pat pentru a transpira abundent timp de o oră. Nu se fac mai mult de două băi cu levănțică săptămânal.

LAPSUS / PIERDEREA MEMORIEI

Pentru cazurile de pierderea parțială sau accentuată a memoriei, foarte important este aportul de fier și vitamina C.

Ceaiul din **fructe de măcese**, mărunțite, o linguriță vârfuită la o cană (250 ml) cu apă, se lasă să dea scurt în clocot apoi se strecoară cu o pânză foarte fină, se îndulcește cu zahăr sau miere de albine și se beau trei căni zilnic.

Ceaiul de **urzică,** obținut dintr-o linguriță plină ochi la o cană cu apă clocotită (250 ml), se lasă un minut, se strecoară și se beau 4-5 căni de ceai zilnic

În paralel se vor lua două linguri de **mic bitter suedez** zilnic.

Un preot avea tot mai frecvent stări de pierderea temporară a memoriei chiar în timpul slujbei religioase, când vorbea credincioșilor. O bătrână din sat i-a recomandat amestecul de ceai de **ventrilică** (o linguriță) și **coada calului** (o linguriță) puse la o cană (250 ml) cu apă clocotită. După ce a băut acest ceai timp de 5 zile, memoria i-a revenit aproape cum a fost în tinerețe. De atunci bea zilnic câte o cană din acest amestec de ceaiuri.

LARINGITĂ

Un remediu foarte simplu pentru a trata cazurile de laringită constă în a face gargară cu **apă cu sare.** Într-o jumătate de litru de apă, de dizolvă un pumn de sare grunjoasă. Se face gargară din oră în oră.

O linguriță vârfuită de **cașul popii** se pune într-o cană cu 250 ml de apă rece. Se lasă peste noapte la macerat, se încălzește, se strecoară, se îndulcește cu miere de albine, se beau 3 căni de ceai zilnic.

În localitățile din Orientul mijlociu, sătenii folosesc o rețetă foarte veche. Într-un litru de apă fierbinte se pun 10 **foi de dafin**, se acoperă vasul și se lasă să fiarbă timp de 10 minute. Apoi bolnavul face inhalații de abur, folosind o pâlnie cu tubul în sus. Se inhalează aburul cu atenție, fără a se opări gâtul.

Într-o cană (250 ml) apă fierbinte se pune o jumătate de **lămâie** și patru linguriță cu zahăr. Se lasă să fiarbă în clocot, se adaugă o linguriță de **cimbru,** se trage vasul de pe foc, se lasă un minut, se strecoară și se bea fierbinte, 2 căni pe zi.

LĂCRIMAREA OCHILOR

Lăcrimarea ochilor este o stare foarte neplăcută. Ea poate fi provocată de gaze, vapori de la substanțe chimice sau guturai de fân. Pentru spălări ale ochilor (cu un vas special pe care îl găsiți în magazinele de tehnică medicală) sau tamponări cu un tifon curat, se folosesc următoarele rețete din plante:

a) - 10 grame **silur**
- 10 grame **rădăcină de valeriană**
- 15 grame **cerențel**
- 10 grame **flori de liliac**
- 10 grame **crețișoară**
- 20 grame **flori de mușețel**

Se amestecă, apoi se iau 15 grame din aceste plante, se pun în 500 ml de apă rece la macerat peste noapte. Dimineața se pune vasul la încălzit, când a dat în clocot se retrage de pe foc, se lasă „să tragă" încă cinci minute. Când se răcește la temperatura corpului, se ia o bucată de tifon curat, se umezește și se tamponează ochii de mai multe ori timp de o oră. După aceasta, se stă în repaus cu ochii închiși timp de o jumătate de oră.

b) Se folosește o lingură cu **silur** tocat mărunt, la 250 ml apă. Se pune la fiert. După ce a dat în clocot se retrage de pe foc, se acoperă vasul. Când s-a răcit până la 30-32°C se strecoară și se toarnă până la jumătate într-un vas special pentru baie la ochi. Se apleacă capul în jos, se pune vasul la ochi astfel ca să se „muleze" pe ochi, apoi se schimbă poziția capului spre „culcat". Astfel se face baie pe rând la fiecare ochi. Este însă foarte important ca extractul de plante preparat să fie proaspăt de fiecare dată. Silurul, această plantă minunată pentru tratamentul bolilor de ochi, se și numește în limba germană „Augentrost" ceea ce înseamnă, în traducere, „consolarea ochilor".

LEUCOREE

Pentru cazurile de leucoree la femei și fete tinere se recomandă următoarele rețete cu plante medicinale:

Se amestecă:
- 3 linguri **coajă de stejar**
- 2 linguri **coada calului**
- 2 linguri **frunze de mesteacăn**
- 4 linguri **flori de mușețel**
- 2 linguri **frunze de iederă**

Din acest amestec se folosesc patru linguri la o jumătate de litru de apă se pune vasul la fiert și se lasă să dea în clocot de mai multe ori. Vasul acoperit se lasă încă 5 minute. Se strecoară și se bea câte o ceașcă (de cafea) cu acest ceai, cu restul se fac spălături vaginale.

Un alt **amestec de ceai,** preparat ca mai sus se obține din:
- 3 linguri **frunze de nuc**
- 2 linguri **frunze de iederă**
- 3 linguri **urzici**
- 3 linguri **coada șoricelului**
- 2 linguri **mușețel**

Se folosește pentru spălături vaginale.

Se amestecă următoarele plante:
- 4 linguri **coada șoricelului**
- 4 linguri **pătlagină îngustă**
- 5 linguri **frunze proaspete de nuc**
- 4 linguri **flori de mușețel**
- 2 lingură **sunătoare**
- 2 linguri **pelin**

Din acest amestec, patru linguri se fierb într-un litru de apă timp de 5-6 minute. Se strecoară. Se bea o ceșcuță din acest ceai, cu restul se fac spălături vaginale.

Se amestecă câte 5 linguri din următoarele plante: **coada calului, frunze de nuc, mentă, frunze de măceș, frunze de rozmarin.** O lingură din acest amestec se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă să tragă zece minute se strecoară. Se bea câte o cană după fiecare masă. Cura de ceai se face până la dispariția scurgerilor nedorite.

Se prepară un ceai din **urzică (albă) moartă.** O lingură la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă un minut să tragă, se strecoară, se beau 3 căni din acest ceai zilnic.

Amestec de plante pentru spălături vaginale:
- 25 g **flori de mușețel**
- 40 g **coada șoricelului (flori, frunze)**
- 30 g **salvie (flori, frunze)**
- 30 g **urzică albă moartă**
- 30 g **creț**

O linguriță vârfuită din acest amestec de ceaiuri se opărește cu un litru de apă clocotită. Se lasă să tragă cinci minute, se strecoară și în stare călduță este folosit pentru spălături vaginale o dată pe zi.

Se amestecă 6 linguri **urzică moartă** cu 6 linguri **traista ciobanului.**

Din acest amestec, trei linguri vârfuite se opăresc cu o jumătate de litru de apă clocotită. Vasul acoperit se lasă timp de o oră. Se strecoară, și se bea în loc de apă pe parcursul unei zile.

În paralel se fac spălături vaginale cu ceai obținut dintr-un amestec în părți egale de **coada șoricelului, sunătoare** și **mușețel,** 2 linguri la o jumătate de litru de apă clocotită.

LIPSA ACIDITĂŢII

Pentru cazurile de lipsă a acidității sucului gastric putem menționa următoarele rețete, ce dau rezultate foarte bune.

Se folosesc **afine** proaspăt culese și se face o cură după următoarea schemă:
- în prima zi, 3 afine (boabe)
- ziua a 2-a, 4 afine
- ziua a 3-a, 6 afine.

Apoi, se crește zilnic cu câte două afine ajungând la 15 fructe într-o zi. Se reduce apoi progresiv până la 3 pe zi. Aciditatea revine după 2 săptămâni la normal.

Se pun zece **afine** la macerat într-o cană (250 ml) cu apă rece. Se lasă timp de o oră, se îndulcește cu miere de albine. Se vor lua zilnic câte o lingură înainte de fiecare masă.

Se pun 20 (boabe) **afine** la o cană (250 ml) cu apă, se pun la fiert lăsând să dea în clocot de câteva ori. Se răcește, se strecoară și se ia câte o lingură după fiecare masă.

În fiecare toamnă și iarnă se face o cură cu **zeamă de varză** după cum urmează:
- ziua 1, un păhărel cu zeamă de varză (păhărel de rachiu)
- ziua a 2-a, două păhărele
- ziua a 3-a, trei păhărele,

ajungând la șase păhărele și reducând apoi descrescător până la un păhărel. În acest timp nu se va lua nici un alt fel de medicament sau ceai.

În toate cazurile, zeama de varză a condus la normalizarea acidității gastrice.

LUMBAGO

Durerile date de lumbago și cele de șale se tratează în același fel.
Din foarte multe rețete cu plante, doresc să menționez pe cele cu cele mai bune rezultate:

Se prepară un extract de castane în alcool în modul următor.
Toamna se culeg **castanele** proaspăt căzute din arbori, se taie mărunt și se introduc într-o sticlă. Se toarnă alcool rafinat de 38-40% până ce se acoperă nivelul castanelor. Se lasă la macerat 14-20 de zile la loc luminos și călduros. Când apar dureri de șale se fricționează locul cu această esență de castane și se leagă deasupra un fular călduros.

În crizele de lumbago se fricționează zona dureroasă cu **ulei de arnică** (preparat din flori și frunze de arnică și ulei de floarea soarelui). Într-o sticlă de o jumătate de litru se pun flori de arnică, frunze de arnică, se toarnă ulei de floarea soarelui și se lasă două săptămâni la loc călduros. La nevoie se folosește acest ulei pentru fricții.

În stările de criză, se pun comprese cu ulei de muștar.

Următorul **amestec de ceaiuri** ajută pentru evitarea crizelor și la calmarea durerilor:
- 2 linguri **flori de sunătoare**
- 2 linguri **frunze de plop**
- 2 linguri **rădăcină de ciubotica cucului**
- 2 linguri **fructe de ienupăr**

O lingură din acest amestec se opărește cu o cană cu 250 ml apă clocotită. Se lasă să tragă timp de 5 minute. Se beau 3 căni din acest ceai.

Un mijloc simplu în crizele de lumbago: se încălzește **rășină de brad** (sau **molid**) și **ienupăr** până devine moale, se pune o bucată de pânză și se aplică sub forma unui plasture pe locul dureros. Se păstrează până ce se desprinde de la sine.

Compresele cu **brustur dulce** (**frunze**) ajută foarte mult dacă se aplică peste noapte pe zona dureroasă.

În popor, se aplică de zeci de ani comprese fierbinți preparate din următoarele componente:
- 2 pumni **frunze de salcie plângătoare**
- 250 g **sfeclă de zahăr** rasă
- 250 g **dovleac**
- 4 **roșii** coapte
- un pumn **coji de ouă**

Componentele se amestecă bine se pun într-un vas mai mare cu doi litri de apă și se fierb timp de zece minute după care se aplică compresele cât se poate de fierbinți.

În sfârșit, o **rădăcină de hrean** rasă mărunt amestecată cu două căpățâni de **usturoi** și o lingură de **pelin** se amestecă, se pune într-o sticlă, se toarnă **rachiu de drojdie** și se lasă o zi să tragă. Se aplică apoi sub formă de comprese pe locul dureros.

MÂNCĂRIMI (PRURIT)

Pentru tratamentul mâncărimilor se pot folosi ceaiuri, comprese și alifii.

Ceai de urzică

Timp de două săptămâni se beau zilnic câte trei cești de ceai de urzică. Acesta se prepară dintr-o linguriță vârfuită de urzică la o cană (250 ml) de apă clocotită. Se lasă un minut, se strecoară, se bea în înghițituri mici.

Alifie de gălbenele

Locuri cu eczeme ce provoacă mâncărimi se ung cu alifie de gălbenele. Aceasta se prepară din 150 g untură curată de porc pusă la încălzit într-un vas emailat. Când este fierbinte se presară doi pumni cu gălbenele (frunze, flori, tulpini). Se încălzește până ce face spumă. Se amestecă bine cu o lingură de lemn. Apoi vasul se retrage de pe foc, se acoperă și se lasă până a doua zi. Dimineața se încălzește până ce amestecul devine fluid, se trece printr-o pânză curată, se stoarce bine, iar alifia de gălbenele obținută se păstrează în cutiuțe ce se pot închide ermetic.

Un mijloc simplu ce calmează rapid mâncărimile constă în aplicarea de **frunze proaspete de varză.** Acestea se spală, se toacă mărunt și se aplică pe locurile cu eczeme sau care provoacă mâncărimi.

MELANCOLIE / ASTENIE NERVOASĂ

Afecțiunile nervoase au la origină agitația în care trăim și muncim, graba cu care încercăm a rezolva problemele de-a lungul unei zile. O zi normală de lucru începe cu stres: așteptarea mijloacelor de transport în comun, emoția de a nu întârzia la serviciu, tensiunea în care cei mai mulți dintre noi lucrează, cu teama de a-și pierde locul de muncă, „ne macină" efectiv nervii. Nemaivorbind de grijile zilnice cu aprovizionarea, grijile cu copiii, cu întreaga familie, care au și ele „cota" lor. Seara, în fața televizorului, imagini tulburătoare, accidente și catastrofe, lupte, mizerie, toate la un loc ne transmit o stare depresivă și melancolică.

Soluția folosită de cei mai mulți dintre noi: calmante, tranchilizante, bazate în exclusivitate pe substanțe chimice, provoacă o anumită dependență, au efecte negative asupra sistemului circulator, asupra stomacului, ficatului și rinichilor.

În aceste condiții, rețetele bazate pe plante medicinale constituie desigur o alternativă pentru noi.

Un **amestec de ceaiuri:**
- 6 linguri **ciubotica cucului** (flori, frunze și rădăcină tocată mărunt)
- 4 linguri **fructe de hamei**
- 4 linguri **fructe de măcese**
- o lingură **semințe de mărar**

O lingură din acest amestec se opărește cu o cană (250 ml) apă clocotită, se lasă „să tragă" 5 minute, se strecoară și se îndulcește cu miere de albine.

Se bea zilnic câte o cană după fiecare masă.

Pentru stările de agitație nervoasă se recomandă un vârf de cuțit de pulbere de **rădăcină de valeriană** luată cu un pahar de apă.

Înainte de culcare se recomandă a se bea zeama de la o **lămâie** îndulcită cu o lingură de **miere.**

Un efect benefic asupra stărilor depresive sau melancolice îl are ceaiul de **ventrilică.** O linguriță vârfuită cu ventrilică se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară și se îndulcește cu miere de albine. Se beau zilnic câte trei căni din acest ceai.

MENSTRUAŢIE NEREGULATĂ

Pentru cazurile de menstruație neregulată se recomandă următoarele rețete cu plante medicinale:

Se amestecă câte 4 linguri din următoarele plante:
- **rădăcină de valeriană**
- **crețișoară**
- **coada racului**
- **flori de arnică**
- **flori de mușețel**

Din acest amestec se folosește o lingură vârfuită la o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă să tragă 5 minute, se strecoară și se beau două căni de ceai zilnic. Seara înainte de culcare se bea o cană din acest ceai și se aplică pe abdomen o compresă caldă cu infuzie din flori de mușețel.

Ceaiul de **coada șoricelului** are un efect deosebit în reglarea ciclului menstrual. Într-o cană (250 ml) de apă clocotită se pune o linguriță cu flori de coada șoricelului, se lasă un minut, se strecoară și se beau trei cești de ceai zilnic.

Se recomandă băi de șezut cu extract de **creţișoară.** Într-un vas de 5 litri cu apă rece se pun la macerat doi pumni cu creţișoară. Se lasă 6-8 ore, apoi se încălzește, se strecoară și se adaugă la apa pentru baie.

Apa trebuie să depășească puțin zona rinichilor. Durata băii este de 20 de minute. După baie corpul nu se șterge, se îmbracă un halat de prosop pentru baie și se trece la pat pentru a transpira abundent timp de o oră.

Nu se face mai mult de o baie cu creţișoară săptămânal.

Între două cicluri se vor bea zilnic câte două căni de ceai preparat din:
- o linguriță **coada șoricelului**
- o linguriță **salvie**
- o linguriță **frunze de iederă**

puse la o jumătate de litru de apă clocotită. Se lasă să tragă 5 minute apoi se strecoară și se îndulcește cu miere de albine.

MENSTRUAŢIE REDUSĂ

În cazurile de menstruație redusă, ceaiurile ajută foarte mult.

Se amestecă în părți egale:
- **flori și frunze de gălbenele**
- **frunze de salcâm**
- **flori de coada șoricelului**
- **rozmarin**
- **mentă**

O lingură din acest amestec se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă vasul acoperit zece minute, apoi se strecoară și se îndulcește cu miere de albine. Se bea câte o cană înainte de fiecare masă

Într-un vas de 5 litri cu apă rece se pun la macerat: doi pumni de **flori și frunze de gălbenele,** un pumn de **pelin,** un pumn de **frunze de creţișoară.**

Se lasă 8 ore, se încălzește, se strecoară și se adaugă la apa pentru baie. Se face o baie de șezut ce durează 20 de minute. După baie, corpul nu se usucă se îmbracă un halat pentru baie și se trece la pat pentru a transpira abundent timp de o oră.

Se prepară un ceai din o linguriță vârfuită **rădăcină de valeriană** tăiată mărunt, o linguriță cu **flori de gălbenele** și o linguriță de **pelin** la o cană (250 ml) apă clocotită. Se opărește cu apă clocotită, se lasă „să tragă" timp de 10 minute, se strecoară, se beau câteva înghițituri la fiecare oră.

MENSTRUAŢIE EXCESIV DE ABUNDENTĂ

Se amestecă:
- 4 linguri **urzică moartă albă**
- 4 linguri **traista ciobanului**
- 4 linguri **urzică mică**

Apoi se opărește o lingură vârfuită din acest amestec de plante cu o cană (250 ml) de apă clocotită. Se lasă să tragă 3-4 minute, se strecoară și se îndulcește cu miere de albine. Se bea câte o cană înainte de fiecare masă.

Un alt amestec care dă foarte bune rezultate și care se bea în toată perioada ciclului menstrual se prepară din:
- 4 linguri **traista ciobanului**
- 2 linguri **vâsc**
- 2 linguri **coada calului**

O lingură din acest amestec se opărește cu o cană (250 ml) apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară și se beau trei căni de ceai zilnic.

Se amestecă
- 2 linguri **coajă de stejar** tocată mărunt
- 2 linguri **frunze de mesteacăn**
- 1 lingură **rădăcină de valeriană** mărunțită
- 2 linguri **sunătoare**
- 4 linguri **traista ciobanului**

O lingură din acest amestec de plante se opărește cu 250 ml de apă clocotită, se lasă 10 minute, se strecoară și se îndulcește cu miere. Se bea câte o cană înainte de fiecare masă.

De remarcat că traista ciobanului și coaja de stejar ajută mult la diminuarea menstruației și la revenirea la o situație normală.

O linguriță de **coada șoricelului** la o cană cu apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară, se îndulcește cu miere de albine. Se adaugă o linguriță de **mic bitter suedez**.

Se beau trei căni de ceai zilnic pe toată perioada menstruației.

NEGI

Indiferent de zona de pe corp pe care apar: pe mâini, pe talpa piciorului, pe față, mijlocul cel mai cunoscut și folosit este **sucul proaspăt de rostopască.**

O femeie avea un neg pe față, aproape de ochi. Medicii i-au spus că nu poate fi îndepărtat prin intervenție chirurgicală. O vecină i-a adus din grădină de lângă gard o plantă de rostopască proaspăt culeasă. Cu sucul portocaliu din tulpina plantei a tamponat de două ori pe zi negul. După o săptămână s-a uscat și a dispărut.

Negii ce apar pe pleoapele de la ochi se pot îndepărta aplicând pe pleoapele închise comprese cu **mic bitter suedez**. Și negii ce apar pe talpa piciorului cedează dacă sunt tamponați cu micul bitter suedez.

Un vecin de la țară avea un mijloc ciudat (și original) de a trata negii: îi tampona în fiecare dimineață cu **scrum fierbinte de țigară**. Interesant că după 4-5 zile negii dispăreau.

O femeie bătrână, aplica un leac din categoria „leacuri băbești". Decupa într-o bucată de leucoplast o gaură de dimensiunea negului și o aplica pe piele astfel încât doar zona cu negul să fie accesibilă. Apoi înfierbânta într-o lingură **zahăr tos** până ce devenea lichid. Îl pica pe neg. Negul se înnegrea și după câteva zile dispărea.

Acest tratament este însă foarte dureros și l-am enumerat mai mult „spre știință".

În sfârșit un tratament nedureros contra negilor. Se tamponează negul cu **polen de la floarea de dovleac,** iar deasupra se pune o picătură de **ceară caldă**. După 4-5 zile negul dispare.

NERVOZITATE

Cel mai bun mijloc pentru a calma stările de nervozitate este o plimbare la aer curat, după care se bea un ceai de roiniță.

Ceai de roiniță

O linguriță vârfuită cu roiniță se opărește cu o cană (250 ml) apă clocotită, se lasă să tragă 5 minute, se strecoară și se îndulcește cu miere de albine. Se bea la nevoie câte o cană din acest ceai.

Se prepară un ceai din următorul amestec:
- 2 linguriță **coada șoricelului**
- 2 linguriță **măcește** mărunțite
- 2 linguriță **mentă**
- 2 linguriță **roiniță**

Acest amestec de ceai se opărește cu un litru de apă clocotită, se lasă să tragă 10 minute, se strecoară, se îndulcește cu miere și se bea pe parcursul unei zile în loc de apă.

Ceai de coada șoricelului

O linguriță de flori de coada șoricelului se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă să tragă 3-4 minute, se strecoară, se îndulcește și se beau la nevoie până la trei căni pe zi.

Micul bitter suedez

Într-o cană cu ceai de roiniță sau coada șoricelului se pune o lingură de mic bitter suedez. Este un mijloc admirabil ce combate stările de agitație și nervozitate.

NEVRALGIE

Pentru tratamentul nevralgiilor, al durerilor provocate de inflamația nervilor, se folosesc următoarele ceaiuri de plante medicinale.

Amestec de ceaiuri:

- 3 linguri **mentă**
- 3 linguri **roiniță**
- 2 linguri **rădăcină de valeriană** tăiată mărunt
- 2 linguri **trifoi**

Din acest amestec se folosește o lingură vârfuită la o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă să tragă 30 de minute, se strecoară și se bea câte o cană dimineața și una seara înainte de culcare.

Din florile proaspăt culese de **cimbrișor, coada șoricelului, levănțică** și **mușețel** se pun doi pumni într-o bucată de pânză, se încălzește totul deasupra unui vas unde fierbe apa în clocot și se aplică sub formă de compresă pe zona dureroasă (nevralgie facială).

Se amestecă următoarele plante:

- 2 linguri **busuioc**
- 2 linguri **roiniță**
- 2 linguri **hamei**
- 2 linguri **mentă**
- 2 linguri **coada șoricelului**

O lingură din acest amestec se opărește cu o cană (250 ml) apă clocotită, se lasă 15 minute vasul acoperit, apoi ceaiul se strecoară și se îndulcește cu miere de albine. Se bea o cană de ceai dimineața, cealaltă seara.

Se amestecă în părți egale următoarele plante:

- **valeriană, rădăcină** tăiată mărunt
- **flori de păducel**
- **flori de levănțică**
- **roiniță**
- **talpa gâștii**
- **semințe de chimen** (2 linguri)
- **salvie, flori** și **frunze**

Două linguri din acest amestec se opăresc cu o jumătate de litru de apă clocotită, se lasă vasul acoperit timp de o oră, se strecoară, se îndulcește cu miere de albine și se bea repartizat în patru doze pe parcursul unei zile.

NISIP LA VEZICA URINARĂ

Ceai de coada calului

O linguriță vârfuită cu coada calului se opărește cu o cană (250 ml) apă clocotită, se lasă „să tragă" 5 minute se strecoară și se beau neîndulcite patru căni de ceai într-o singură zi.

Se repetă tratamentul până ce dispare senzația de usturime provocată de eliminarea nisipului.

Amestec de ceaiuri:

Se amestecă câte 3 linguri din următoarele plante:

- **coada calului**
- **coada șoricelului**
- **mătase de porumb**

O lingură vârfuită din acest amestec se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită. Se lasă 10 minute după care se strecoară. Se beau fierbinți 3 căni de ceai zilnic.

Pufuliță cu flori mici

O linguriță de pufuliță la o cană cu apă clocotită. Se lasă un minut apoi se strecoară și se beau 3 cești de ceai zilnic.

Leuștean

O lingură de leuștean (verde sau uscat) se opărește cu 250 ml apă clocotită, se lasă 10 minute, apoi se strecoară. Se bea în caz de criză.

Când un bolnav are nisip la vezica urinară, se fierb două linguri de **paie de ovăz** mărunțite în 250 ml de apă timp de 3 minute. Se beau trei căni din acest ceai zilnic.

Amestec de ceaiuri:

Se amestecă:

- 4 linguri de **coada calului**
- 4 linguri **frunze de mesteacăn**
- 2 linguri **flori de sunătoare**
- 1 lingură **vâsc** (fără bobițe)

O lingură din acest amestec se opărește cu 250 ml apă clocotită, se lasă să tragă 3-4 minute, se strecoară și se beau 3 căni de ceai zilnic.

O eliminare bună a nisipului din vezica urinară se obține dacă se beau zilnic 3 cești de ceai preparat din:

- 1 linguriță **țintaură**
- 1 linguriță **frunze de soc**
- 1 linguriță **flori de soc**
- 1 linguriță **cimbru**
- 1 linguriță **pelin**
- 1 linguriță **boabe de ienupăr**

Acest amestec se opărește cu un litru de apă clocotită, se lasă „să tragă" 5 minute, se strecoară și se bea în loc de apă pe parcursul unei zile.

OASE MOI LA COPII

Se amestecă patru linguri **rozmarin** (**planta întreagă**) cu 150 g **unt,** un litru de **vin alb** natural și două linguri de **miere de albine.** Se pune totul la fiert până ce dă de 2-3 ori în clocot. Când acest extract este cald încă, se ung picioarele copilului.

Din **coajă de stejar** de la arbori tineri se folosesc doi pumni la 4 litri de apă; se pune la fiert. Când aproape a dat în clocot, se retrage de pe foc, se strecoară și se adaugă în apa pentru baie. De 2 ori pe săptămână se face baie copilului în acest extract.

Atenție! nu folosiți scutece noi, deoarece stejarul pătează și petele nu se mai pot scoate.

Dacă, datorită oaselor moi, copilul în vârstă de peste un an nu poate să meargă, preparați din 10 linguri **frunze de rozmarin** opărite cu o jumătate de litru **vin alb**, un amestec cu care aplicați peste noapte comprese pe piciorușele copilului.

OBEZITATE

Pentru a scăpa de kilogramele acumulate în plus, există o serie de rețete de la regimuri alimentare speciale, de la sfaturi practice de a slăbi până la ceaiuri din plante.

Indiferent de metoda aplicată, un lucru nu trebuie uitat: asigurarea unui scaun normal ajută la evitarea depunerii de kilograme nedorite.

O cană de **zeamă de varză**, cât mai rece, luată pe nemâncate asigură în mai puțin de o oră un scaun sigur.

Se folosește **coajă de stejar** și **coajă de soc**, se rade stratul de deasupra pe o răzătoare și se pune o lingură la o cană (250 ml) de apă, se pune la fiert și se lasă să fiarbă bine timp de 5-6 minute. Se strecoară și se beau trei cești din acest ceai zilnic.

Ceai de frunze de mesteacăn

O lingură de frunze de mesteacăn se opărește cu o cană de apă clocotită. Se lasă un minut apoi se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se beau trei cești din acest ceai zilnic.

Ceai de cicoare

O linguriță vârfuită, de flori albastre de cicoare se opărește cu o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă un minut, se strecoară și se beau neîndulcite 3 căni din acest ceai zilnic.

OBOSEALĂ

Împotriva oboselii fizice sau intelectuale se folosesc o serie de plante medicinale sub formă de ceaiuri sau tincturi. Iată cele mai importante din acestea.

Ceai de măcește

O lingură de fructe de măceș, zdrobite se fierb timp de 2 minute în 250 ml de apă. Se strecoară printr-o pânză foarte fină (pentru a reține perișorii ce pot provoca mâncărimi în gât), se îndulcește cu miere de albine și se beau 2-3 cești zilnic. Măcești conțin de peste 20 de ori mai multă vitamină C decât lămâia.

Ceai de mentă

O linguriță vârfuită de mentă se opărește cu o cană de apă clocotită, se lasă 1-2 minute să tragă, se strecoară și se beau tei căni de ceai într-o zi.

Ceai de urzică

O linguriță plină vârf cu urzică se opărește cu o cană (250 ml) cu apă clocotită se lasă un minut, se strecoară și se beau 5 căni de ceai zilnic timp de cel puțin două săptămâni.

Seara înainte de culcare este bine să vă fricționați membrele obosite cu **ulei de mușețel.** Acesta se prepară din flori de mușețel proaspăt culese care se pun într-o sticlă. Se toarnă ulei de floarea soarelui până ce acesta trece peste nivelul plantelor. Se lasă două-trei săptămâni la loc luminos și călduros. Uleiul se colorează în portocaliu spre roșu și poate fi utilizat pe parcursul unui an întreg.

Pentru picioarele obosite, se recomandă băile cu extract de **pelin** și **boabe de ienupăr.** Un pumn de pelin și boabe de ienupăr se opărește cu doi litri apă clocotită, se lasă să tragă timp de 15 minute apoi se folosește pentru băi la picioare.

OCHII INFLAMAȚI

Se prepară un extract din **flori albe de soc.** Aceste flori proaspăt culese, se pun într-un borcan cu capacitatea de 800 ml sau un litru, se leagă deasupra cu celofan și se lasă la un loc călduros timp de două săptămâni. În acest timp florile de soc se colorează în roșu ruginiu iar pe fundul borcanului se formează un lichid de culoare brun închis. Acest lichid format se trece printr-o bucată de pânză albă și se culege într-o sticluță. Se amestecă cu alcool rafinat de 38-40% în proporție de 1:1 (adică atât cât este extractul de flori de soc se pune și alcool). Se păstrează într-o sticlă de culoare închisă, bine închisă cu un dop. Înainte de folosire sticla se agită, se pun câteva picături pe un tampon de vată curată și aceasta se aplică pe pleoapele ochilor. Se leagă deasupra cu o bucată de pânză și se lasă peste noapte. Dimineața se clătesc ochii cu **infuzie de mușețel.**

OTITĂ

În 250 ml de **vin alb** se pune la fiert o lingură cu **rozmarin** plantă proaspătă. După ce a dat o dată în clocot, se folosește drept compresă pe urechea bolnavă.

Un remediu simplu folosit la țară: se ia o cană cu **zeamă de varză** se strecoară printr-o pânză curată, se lasă la temperatura camerei să se încălzească, apoi se pun câteva picături dimineața și seara în urechea bolnavă.

O lingură de **semințe de cânepă** se fierbe într-o cană de **lapte,** se strecoară și se pune un tampon de vată lăsând să cadă câteva picături în urechea bolnavă.

Contra durerilor de urechi se pun în urechi picături de **ulei de cânepă**.

Se prepară un ceai din o lingură **pelin** și o lingură **țintaură** la o cană (250 ml) apă clocotită. Se strecoară și se pun picături în fiecare ureche.

OVARE INFLAMATE

Mijlocul ce dă cele mai bune rezultate, atât pentru femei adulte cât și pentru fetițe, este **rădăcina de tătăneasă**. Se folosește o rădăcină de tătăneasă, se spală bine cu o perie, se mărunțește și se adaugă în părți egale **lapte dulce** și două linguri de **miere de albine**. Se pune la fiert și se lasă să fiarbă două minute. Din acest terci se prepară comprese ce se pun pe abdomen în regiunea cu dureri. Se lasă 10-12 ore după care se schimbă. Se menține tratamentul până ce dispar durerile și inflamația ovarelor.

Într-un săculeț din pânză curată se pune un kilogram de **rumeguș de brad.** Se leagă apoi bine la gură și săculețul se pune într-un vas cu 3 litri de apă și se lasă să fiarbă timp de 10 minute.

În apa în care a fiert, se înmoaie o bucată curată de pânză, se stoarce și se aplică cât se poate de fierbinte ca o compresă pe zona cu inflamație. Dacă în 24 de ore nu cedează, trebuie neapărat consultat medicul.

Amestec de ceaiuri

Se amestecă

- 2 linguri **flori de mușețel**
- 2 linguri **flori albe de soc**
- 2 linguri **albăstrele**

O lingură din acest amestec se pune într-o cană de 250 ml cu apă, se pune apoi la fiert și se lasă să fiarbă 5 minute. Se strecoară și se beau trei cești zilnic.

Un remediu excepțional este următorul: se opărește un pumn din amestecul de mai sus cu un litru de apă clocotită. Se toarnă totul într-o ploscă pentru bolnave; plosca se pune pe un lighean mai mare. Pacienta se așează pe orificiu la aburii care se degajă. Totul durează cât apa este fierbinte și se degajă aburii. Pacienta va sta într-o pătură.

PERICARDITĂ

Se folosesc **boabe de ienupăr,** puse într-o sticlă de jumătate de litru până ce ocupă ceva mai mult de jumătate în sticlă. Se toarnă **alcool rafinat** de 38-40% până se acoperă ienupărul. Se astupă sticla și se ține timp de două săptămâni la loc călduros și luminos. Se ia câte o linguriță dimineața și una seara, într-o cană cu ceai de coada calului.

Ceai de coada calului: se prepară dintr-o linguriță vârfuită la o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă 5 minute, se strecoară, se beau trei căni de ceai zilnic.

Comprese cu coada calului extract la abur: într-o sită metalică se pune un pumn de coada calului, se așează deasupra unui vas cu apă ce fierbe în clocot. Când plantele s-au încins la abur, se pun într-o bucată de pânză curată și se aplică comprese pe zona inimii. Se lasă cel puțin două ore.

PICIOARE OBOSITE

Pentru picioarele obosite se recomandă **boabe de ienupăr** mărunțite într-un mojar (piuliță de bucătărie). Se folosește un vas având capacitatea de trei litri, se pune apă și 5-6 linguri de boabe de ienupăr. Se pune la fiert și după ce dă în clocot, se mai lasă să fiarbă 8-10 minute. Cu acest extract se face baie la picioare seara înainte de culcare. Se șterg apoi picioarele cu un prosop moale.

O altă rețetă folosește câte un pumn de **pelin** și un pumn de **trifoi** care se opăresc cu doi litri de apă clocotită. Se lasă să tragă 10 minute apoi această apă se folosește pentru baie la picioare.

PICIOARE RECI

Picioarele reci constituie un semnal clar că există tulburări circulatorii sau anemie.
Cel mai indicat este efectuarea de băi la picioare.

Se folosesc doi pumni de **flori de fâneață** și doi pumni de **paie de ovăz** mărunțite, care se fierb timp de 5 minute într-un vas cu 3-4 litri de apă. Se strecoară apoi și se face baie la picioare cât se poate de fierbinte.

Aceste băi se recomandă de două până la trei ori săptămânal.

Se folosește **sare de mare** (sau sare de Bazna, n.r.), șase linguri la un lighean cu apă fierbinte. Se fac băi la picioare.

Seara înainte de culcare se spală picioarele cu **apă rece** la care s-a adăugat **oțet de mere.** Apoi, picioarele se șterg cu o bucată de flanelă moale.

Se beau în fiecare zi 2-3 cești cu ceai de **flori** și **frunze de soc.** La o cană (250 ml) cu apă clocotită, se pune o linguriță vârfuită de plante. La fiecare cană cu ceai se adaugă o linguriță cu **mic bitter suedez**.

Primăvara, când ies **urzicile,** se folosește un pumn de urzici la un litru cu apă clocotită. Nu se strecoară, se adaugă la apa dintr-un lighean și se fac de două ori pe săptămână băi la picioare.

PICIOARE UMFLATE

În cazul în care picioarele sunt umflate și ușor înroșite, se recomandă folosirea de **frunze de brustur** dulce, care se ung cu puțin **seu de oaie** și se leagă peste noapte cu o bucățică de pânză curată pe locul bolnav (umflătura picioarelor). După trei zile, în care zilnic s-au aplicat aceste comprese, umflătura cedează și picioarele își recapătă aspectul normal.

Într-un vas având capacitatea de 2-4 litri se pun doi pumni cu **flori** și **frunze de soc.** Se toarnă apă și se pune vasul la fiert timp de cinci minute. Extractul obținut se folosește ca apă pentru băi de picioare. Efectul este mai bun dacă se pun și plantele (fără a strecura apa) în apa pentru baie.

De cele mai multe ori, picioarele umflate arată că este vorba de o funcționare necorespunzătoare a rinichilor și inimii. Ceaiul preparat din **coada calului**, din **frunze de mesteacăn** și **boabe de ienupăr,** amestecate în părți egale, apoi folosind o lingură vârfuită la o cană cu 250 ml apă clocotită, se lasă 10 minute să tragă, se strecoară, se beau 4 căni de ceai zilnic.

În sfârșit, ajută foarte mult la dezumflarea picioarelor fricționarea de două ori zilnic cu următorul extract: se amestecă patru căței de **usturoi** cu un pumn dublu (două mâini) **urzică moartă** (**albă** sau **galbenă**) se toacă mărunt pe un fund din lemn se pun într-un vas, emailat, se toarnă un pahar cu untdelemn și se lasă să fiarbă timp de 5 minute. Când s-a răcit, se trece printr-o bucată de pânză curată și se folosește pentru frecții la picioarele umflate.

Când apare o umflătură la genunchi, se recomandă aplicarea de comprese cu **faguri de miere.** Se leagă strâns cu o pânză curată și se lasă compresa timp de 3-4 ore.

Dezumflarea genunchilor se obține în 3-4 zile dacă se aplică zilnic **comprese cu coada calului,** extract la abur. În paralel, se beau zilnic câte două căni cu **ceai de coada calului** și **frunze de mesteacăn**.

Chiar dacă s-au format pungi de apă, acestea se retrag după 4-5 zile.

PIETRE LA VEZICA BILIARĂ

Afecțiunile hepato-biliare se manifestă în general prin dureri surde în zona veziculei biliare, care răspund până în zona epigastrică și renală. Cea mai gravă manifestare a unei disfuncții hepatobiliare o reprezintă prezența extrem de deranjantă a calculilor, denumiți popular pietre la vezica biliară. Acestea, chiar dacă un timp sunt suportate de organism, atunci însă când mărimea lor crește riscă să obtureze canalul coledoc și astfel să împiedice buna funcționare a întregului sistem digestiv. De aceea se impune cu acuitate îndepărtarea calculilor biliari. Această îndepărtare se poate face prin extirparea lor pe cale chirurgicală, sau se poate apela la un tratament naturist, care, însoțit și de un regim alimentar adecvat, poate da rezultate remarcabile, în sensul că poate topi calculii, poate să-i transforme în nisip, care evident că va putea fi eliminat, apoi, de către organism.

Iată câteva rețete care v-ar putea fi de folos:

Într-un sfert de litru de vin alb se fierbe timp de 3-5 minute o lingură de **lemnul-Domnului** mărunțită. Se bea de 3-4 ori pe zi câte o cești cuță de cafea din acest decoct până la eliminarea definitivă a pietrelor.

O lingură de **coada calului** mărunțită se pune la înmuiat timp de o oră în apă rece, după care se pune la fiert, timp de 2-3 minute într-un sfert de litru de apă. Se vor bea zilnic 2-4 cești cuțe de cafea din acest decoct.

Se fierb împreună o jumătate de litru de vin de casă, dulce, cu 1/8 de **ulei de măsline** timp de 5 minute. Timp de 4-5 zile se bea dimineața, pe stomacul gol, cantitatea menționată, după care se stă lungit pe partea stângă zece minute, apoi alte zece minute pe partea dreaptă.

Se lasă două linguri de **iederă uscată** la macerat timp de 24 de ore într-o jumătate de litru de vin alb foarte tare. Se bea câte o linguriță, de trei ori pe zi, după mese.

3 linguri de **flori de fâneață** se opăresc cu o jumătate de litru de apă clocotită, se acoperă, se lasă să stea peste noapte, apoi se bea înainte de masă, în decurs de o zi, câte o cești cuță.

Se amestecă 40 g de **rădăcină de păpădie**, 40 g de **rădăcină de cicoare** și 20 g de **mentă**, care apoi se opăresc cu o jumătate de litru de apă clocotită și se lasă să se infuzeze timp de 2 ore. Se ia câte o lingură din două în două ore.

PIROZIS

Pirozisul, arsurile la stomac, apare la foarte mulți oameni încă din fragedă copilărie, atunci când consumă anumite alimente, în special fructe proaspete. Există o serie de metode de a scăpa de această stare neplăcută.

Se culeg frunze de **pătlagină îngustă și lată**, se spală bine, apoi se zdrobesc cu un făcălet pe o planșetă de bucătărie. Zeama obținută (inclusiv terciul de plante) se consumă în stare crudă de 3-4 ori zilnic, până la dispariția arsurilor.

Se prepară ceai de **coada șoricelului** (o linguriță vârfuită la o cană - 250 ml - de apă clocotită) și în fiecare cană de ceai se pune o lingură de **bitter suedez**. Datorită unor componente din bitterul suedez în combinație cu coada șoricelului arsurile la stomac dispar.

Zilnic înainte de fiecare masă se bea câte o cești cuță cu **ceai de țintaură.** O linguriță vârfuită se opărește cu o cană de apă clocotită. Se lasă 2 minute, se strecoară, se bea ceaiul neîndulcit.

PNEUMONIE

Pneumonia (popular - aprinderea la plămâni) este o boală serioasă și trebuie neapărat consultat un medic!

În paralel cu medicația dată de medic, ajută următoarele ceaiuri.

Ceai de **coada șoricelului,** amestecat cu **cimbrișor** și **ciubotica cucului**.

Câte 3 linguri din fiecare plantă menționată se amestecă, se ia apoi o lingură vârfuită, se opărește cu o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă 5 minute vasul acoperit, se strecoară, se îndulcește cu miere de albine și se beau trei cești din acest ceai zilnic.

Se prepară un extract din 250 ml **vin** natural, 2 linguri **rădăcină de tătăneasă** tăiată mărunt, se pune într-un vas emailat, se încălzește până aproape să dea în clocot, se retrage de pe foc și se lasă vasul acoperit timp de zece minute. Se strecoară și se ia câte o lingură la fiecare oră.

În cazurile de pneumonie ajută comprese cu extract de **coada calului** (la abur) având grijă să ungeți înainte spatele și pieptul cu **ulei de sunătoare.**

Băile generale **cu cimbru** sunt folositoare mai ales după ce a dispărut starea cu febră. Se pun două mâini duble de cimbru la 4 litri de apă clocotită, se lasă „să tragă" timp de 3-4 minute, se strecoară și se adaugă în apa pentru baie. Durata băii este de 20 de minute. Zona inimii trebuie să fie peste nivelul apei. După baie, corpul nu se șterge, se îmbracă un halat gros pentru baie și se trece la pat pentru a transpira abundent timp de o oră.

Unui copil în convalescență după o pneumonie, i se va da zilnic câte o cană cu **ceai de măcese,** datorită conținutului ridicat de vitamina C. O lingură de măcese mărunțite se opărește cu 250 ml apă clocotită, se lasă 5 minute să tragă, se strecoară și se bea îndulcit cu miere de albine.

POFTĂ DE MÂNCARE SCĂZUTĂ (ANOREXIE)

Pentru stimularea poftei de mâncare există următoarele amestecuri de plante.

Se amestecă următoarele plante:
- 4 linguri **frunze de fragi de pădure**
- 4 linguri **frunze de mentă**
- 4 linguri **țintaură**
- 1 linguriță **pelin**

Din acest amestec, se folosește o lingură rasă la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă 10 minute să tragă (vasul trebuie să stea acoperit), se strecoară, se bea câte o cescuță înainte de fiecare masă. Ceaiul este amar, dar efectele se văd după câteva zile.

Se amestecă:
- 1 linguriță **frunze de pelin** tăiate mărunt
- 3 linguri **rădăcină de obligeană**
- 2 linguri **rădăcină de angelică**

O lingură rasă din amestecul de plante se opărește cu o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă 10 minute să tragă, se strecoară, se adaugă o lingură zeamă de lămâie și două linguri miere de albine. Se bea câte o cană înainte de fiecare masă.

Se ia o lingură **pelin,** tocat mărunt, o lingură **țintaură,** o lingură **coada șoricelului** și o lingură **boabe de ienupăr**. Se pun într-o sticlă cu capacitatea de 500 ml, se toarnă alcool rafinat de 38-40% până ce acesta acoperă nivelul plantelor. Se astupă sticla și se lasă la macerat timp de două săptămâni. Înainte de fiecare masă se va lua o jumătate de linguriță din această tinctură.

Se amestecă o lingură semințe de **fenicul,** o lingură **ghințură** tocată mărunt și o lingură **flori de țintaură.** Se opăresc cu o jumătate de litru de apă clocotită, se lasă să tragă în vasul acoperit timp de 30 de minute. Înainte de fiecare masă (cam cu 30 de minute) se iau câte două linguri din acest amestec.

PROLAPS RECTAL

Pentru cei ce suferă de această afecțiune este important să aibă totdeauna un scaun moale.

În acest sens este bine să consume **iaurt, lapte bătut.** Dacă este posibil să bea zilnic câte un păhărel cu **zeamă de varză.**

Din meniul zilnic să nu lipsească **compot de fructe** (mere, prune uscate, etc.)

Este bine ca cel puțin o dată pe săptămână să se facă o **baie de șezut** cu extract de **coajă de stejar**. La doi litri de apă clocotită se folosesc 3 linguri coajă de stejar rasă. Se lasă să tragă 10 minute, se strecoară, se folosește pentru băi de șezut.

Ceaiul de **traista ciobanului** folosit atât intern (se beau două căni de ceai zilnic) sau ca adaus pentru băile de șezut are un efect deosebit de bun.

Și **tinctura de traista ciobanului** extract în alcool este bună. Se fricționează abdomenul și se combină cu trei căni de **ceai de creț**ișoară zilnic.

Toate aceste măsuri ajută la retragerea prolapsului intestinal și la întărirea mușchilor sfincterului.

PROLAPS UTERIN

Prolapsul uterin, numit și histeroptoză, se poate trata foarte bine cu trei plante medicinale:
- **creț**ișoara (planta specializată pentru bolile specifice femeilor)
- **coada șoricelului**
- **traista ciobanului**

Aceste plante se folosesc atât sub formă de ceai pentru consum intern, sub formă de băi de șezut sau sub formă de frecții.

Ceaiul de crețișoară. O linguriță plină vârf, cu creț**i**șoară se opărește cu o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă să tragă 2-3 minute, apoi se strecoară și se beau înghițitură cu înghițitură de trei ori pe zi câte o cană.

Baie de șezut cu crețișoară

Din ceaiul de creț**i**șoară (doi pumni plantă la un vas cu 3 litri apă clocotită lăsat să tragă 10 minute) se face un adaus la apa pentru o baie de șezut. Durata băii: 20 de minute. Corpul nu se șterge, se îmbracă un halat de baie și se trece la pat timp de o oră pentru a transpira abundent.

Esență de traista ciobanului

Într-o sticlă de jumătate de litru se pune planta traista ciobanului tăiată mărunt. Se toarnă alcool de 38-40% până ce se acoperă nivelul plantelor. Se astupă bine sticla și se pune la loc luminos și călduros timp de două săptămâni. Din esența obținută se unge partea stângă a abdomenului dinspre vagin spre ombilic. Se bea zilnic câte o cană cu ceai de traista ciobanului (o linguriță de plante la o cană de 250 ml cu apă clocotită).

Ceai de coada șoricelului

În cazurile de prolaps uterin, ceaiul de coada șoricelului este un ajutor esențial. Într-o cană (250 ml) cu apă clocotită se pune o linguriță cu flori de coada șoricelului, se lasă 5 minute să tragă, se strecoară, se îndulcește cu miere de albine și se beau 3 căni de ceai zilnic.

PROSTATĂ (ADENOM)

După depășirea vârstei de 50-55 de ani, mărirea în dimensiune a prostatei provoacă greutăți în urinare la bărbați, usturimi, stare de blocare a urinei, fiind practic o boală de care nu scapă nici un bărbat. În afară de intervențiile chirurgicale ce sunt legate de riscuri, rezolvarea problemei poate fi obținută prin plante medicinale. Sunt practic două plante ce conduc la alinarea acestei suferințe.

Ceaiul de **pufuliță cu flori mici**.

Într-o cană (250 ml) cu apă clocotită se pune o linguriță cu pufuliță cu flori mici. Se lasă un minut, se strecoară și se beau 3-4 căni de ceai zilnic. Planta ajută la o urinare aproape normală înlăturând stările de durere și usturime.

Îmi aduc aminte că tatăl meu trebuia să se opereze de prostată. Îi era foarte teamă de operație, știind că cele mai multe cazuri nu se terminau bine. Când doctorul i-a spus „Trebuie să te operezi", a zâmbit amar, dar n-a fost de acord. Deși în mod normal bea ceaiuri medicinale în fiecare zi, cum ar fi ceaiul amestec de: coada calului, coada șoricelului, măcește și sunătoare,

acum era hotărât să nu cedeze: bea zilnic câte doi litri de ceai amestec: **coada calului, coada șoricelului, sunătoare, frunze de mesteacăn** și **boabe de ienupăr.**

Au trecut douăzeci de ani, iar operația a fost de mult uitată. Probleme cu prostata n-au mai existat.

Recomand deci cu căldură acest amestec de ceaiuri pentru toți bărbații trecuți de vârsta de 55 de ani. Pot evita problemele de prostată.

Iată o rețetă de **amestec de ceaiuri** care, de asemenea, dă bune rezultate în rezolvarea greutăților de urinare (mărirea prostatei):

- 2 linguri **coada calului**
- 4 linguri **traista ciobanului**
- 4 linguri **frunze de mesteacăn**
- 2 linguri **rădăcină de pătrunjel** (rasă)
- 4 linguri **frunze de podbal**

Aceste plante se pun în doi litri de apă clocotită, se acoperă vasul, se pune din nou pe foc și se lasă să fiarbă cinci minute. Se strecoară și se bea pe parcursul zilei în loc de apă.

Se amestecă în părți egale: **mătase de porumb, coada calului, frunze de păr, frunze de gutui** și **coada șoricelului.**

O lingură vârfuită de plante la 250 ml apă clocotită se lasă „să tragă" cinci minute, se strecoară, se îndulcește cu miere de albine și se beau cel puțin trei cești din acest ceai zilnic.

PSORIAZIS

Pentru tratamentul acestui tip de eczemă sâcâitoare există deja o bună experiență în tratamentul cu plante medicinale.

Amestecul de ceaiuri de **gălbenele, coada șoricelului, rostopască** și **ventrilică** (toate în părți egale) din care se folosește o lingură vârfuită la o cană de 250 ml apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară, se beau 2-3 căni de ceai zilnic, dă rezultate bune.

În afară de prepararea unor ceaiuri, în tratamentul psoriazisului trebuie aplicat și un regim dietetic. Se va renunța la consumul de carne de porc, afumături, mezeluri, grăsimi, ouă.

Ceaiul preparat din (părți egale):

- **frunze de brustur dulce**
- **rozmarin (plantă întreagă)**
- **hamei**
- **sunătoare**
- **urzică (frunze, tulpină, rădăcină)**
- **cicoare (flori și rădăcină)**

dă rezultate foarte bune. O lingură vârfuită cu plante (amestecul de mai sus) se opărește cu o cană (250 ml) apă clocotită, se lasă cinci minute, se strecoară, se beau 3 cești din acest ceai zilnic.

Un remediu foarte bun: se ung porțiunile cu erupție cu **ulei de sunătoare** și **ulei de coada șoricelului** și se stă la sursă de căldură până se usucă. Dispar mâncărimile, iar eczema se retrage în mare parte.

RAHITISM

În tratamentul cazurilor de rahitism la copii, un mijloc experimentat de peste un secol, este adausul la apa pentru baie de apă rezultată de la fiertul **orzului.** Într-o oală cu capacitatea de 5 litri, se pune apă se pune apoi un kilogram de orz și se fierbe la foc mic timp de 15 minute. Atât apa în care s-a fiert orzul cât și orzul se adaugă în apa pentru baie. Copilul va sta cu inima peste nivelul apei. Durata băii este de 20 de minute. După baie, copilul se înfășoară în prosoape mai mari și se lasă în pat să transpire din abundență.

Băile complete cu **crețișoară** (extract, două mâini duble la 5 litri apă clocotită) dau de asemeni rezultate foarte bune.

Un copil cu predispoziție la rahitism trebuie hrănit cu preparate de **pește** (icre, pastă de pește, pește proaspăt) și **brânzeturi.**

RĂGUȘEALĂ

Pentru tratamentul răgușelii se pot folosi ceaiuri medicinale ce se beau ca atare, sau extracte de plante folosite pentru gargară.

Ceai de **cașul popii**. O linguriță vârfuită de cașul popii se pune la macerat într-o ceașcă (250 ml) cu apă rece. Se lasă 8-10 ore după care se încălzește, se strecoară, se îndulcește cu miere de albine. Se beau 3 cești din acest ceai zilnic.

Ceai de cimbru. Într-o cană (250 ml) se pune apă la încălzit. Se adaugă 4 lingurițe de zahăr și 3 felii de lămâie. Când apa a dat în clocot, se adaugă o linguriță de cimbru. Se retrage vasul de pe foc, se acoperă și se lasă încă 5 minute. Se strecoară, se bea cât se poate de fierbinte. La nevoie se pot bea trei căni de ceai zilnic. Are efect bun asupra stărilor de răgușeală și tuse provocate de răceală.

Se ia o **ridiche neagră** de mărime potrivită, se scoate o parte din ea și în cavitatea obținută se pune o linguriță de **hrean** ras (rădăcină de hrean) și două linguri de **miere de albine.** Sucul rezultat se folosește după 8 - 10 ore. Se prepară în acest mod două ridichi, folosind una dimineața, alta seara.

Se prepară o cană cu ceai din **flori de mușețel** (o linguriță vârfuită de mușețel la 250 ml apă clocotită). Se adaugă o lingură **sare de mare** și se fac inhalații, acoperind capul cu un prosop mai mare.

În timpul când cineva este răgușit se vor evita mâncărurile piperate și ardeiate, înghețata sau lichidele foarte fierbinți ca și murăturile foarte acre.

Se pune o linguriță de **cașul popii** tocat mărunt într-o jumătate de litru de apă rece, se lasă la macerat peste noapte, apoi se încălzește, se strecoară și se face gargară la interval de 1-2 ore. În paralel se pregătește **ceai de coada șoricelului** (o linguriță la o cană cu apă clocotită) în care se pune o lingură de **mic bitter suedez.** Se bea câte o cană de ceai după fiecare repriză de gargară.

RĂNI

Pe rănile provocate prin lovire este bine să puneți **ceapă tăiată mărunt** și puțin **ulei de măsline** sau **ulei de floarea soarelui.** Se leagă cu o bucată de pânză curată.

Pe o rană proaspătă și încă sângerândă presărați flori de **coada șoricelului.** Sângerarea se oprește și rana începe a se vindeca. Coada șoricelului conține substanțe ce au efect de antiseptic natural.

Pentru rănile provocate de loviri, cu pete de culoare închisă pe margine (echimoze) este bine să aplicați un amestec preparat de **arnică** și **alcool rafinat** 38-40%.

Se pun florile și frunzele de arnică într-o sticlă de culoare închisă, se toarnă alcoolul până ce se acoperă nivelul plantelor și se lasă să stea la loc călduros timp de 10-14 zile. Se scurge o parte din tinctura obținută într-o sticluță de culoare închisă prevăzută cu dop. Pe o bucată de pânză curată se pun 15-20 picături tinctură de arnică, o linguriță de glicerină și puțină apă. Se leagă pe rană ca o compresă.

Într-un litru de **vin alb** se pune un pumn de **turiță mare.** Se lasă să fiarbă timp de cinci minute. Se lasă să se răcească, se înmoaie/umezește o bucată de pânză curată aplicată ca o compresă pe rană (sau pe varice). Procesul de vindecare este foarte sigur.

Se aplică comprese cu extract de urzică mică. Extractul se obține din 5 linguri **urzici**, puse într-un litru cu apă clocotită. Se strecoară și se umezește bine o bucată de pânză albă ce se aplică pe rană.

Pentru rănile care se vindecă greu se va folosi alifie de gălbenele, sunătoare, sau varză.

Rășina de brad are proprietatea de a vindeca repede rănile cele mai urâte.

RĂNI ÎN CAVITATEA BUCALĂ

Se folosește un pumn de **flori de mușețel,** care se pune într-un lighean mai mic, se opărește cu trei litri de apă clocotită. Deasupra ligheanului, bolnavul va sta aplecat, în așa fel încât să poată inhala cu gura deschisă aburii care se degajă de la mușețel. Deasupra capului se pune o bucată mai mare de pânză (sau un cearceaf). Procedura se repetă până ce se vindecă rănile din cavitatea bucală.

Se prepară o **infuzie** din următoarele plante:
- **flori de mușețel**
- **frunze de afin**
- **flori și frunze de coada racului**

Amestecate în părți egale (câte o lingură), se folosește o linguriță vârfuită la o cană cu apă clocotită. Se lasă să tragă 2-3 minute, apoi se strecoară și se clătește gura de mai multe ori pe zi. Tratamentul se repetă până ce rănile din gură s-au vindecat.

O linguriță de **coada șoricelului** se opărește cu o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă 5 minute, se strecoară și se folosește pentru gargară de mai multe ori pe zi.

REUMATISM

Pentru tratamentul reumatismului, în special înainte de începerea timpului umed și rece în luna noiembrie, se recomandă ca opt zile la rând pacientul să facă băi generale la care se folosește ca adaos în apa pentru baie un **extract** preparat în felul următor:
- 2 pumni **paie de ovăz** tocate mărunt
- 1 pumn **boabe de ienupăr**

se pun într-un vas cu 5 l de apă, se pune la fiert și se lasă să fiarbă în clocot timp de 45-60 minute. După baie corpul nu se șterge, se îmbracă un halat gros de baie și se trece la pat pentru a transpira abundent.

Se folosesc trei bucăți de **rădăcină de hrean.** Se curăță, se rad pe răzătoare și se pun într-o sticlă. Se toarnă **alcool rafinat de 38-40%.** Se lasă 6-8 ore sticla fiind acoperită. Această masă se pune la locul dureros și se leagă deasupra o bucată de pânză curată. La început amestecul aplicat provoacă usturimi, dar după 2 ore durerile dispar și în general nu mai revin.

O rețetă veche de peste o sută de ani vă ajută să vă preparați un sirop antireumatic.
Plantele utilizate:
- 15 g **coada șoricelului flori**
- 15 g **mentă, frunze,** tocate mărunt
- 10 g **salvie, flori**
- 10 g **chimen pisat**
- 80 g **pătlagină**
- 10 g **țintaur**
- 30 g **urzică mică**
- 10 g **urzică moartă (galbenă)**
- 40 g **sunătoare**
- 40 g **ramură și bobițe de ienupăr**

Toate aceste plante se pun într-un vas emailat, se toarnă un litru de apă clocotită, se lasă vasul acoperit timp de 24 de ore. Apoi vasul se pune la o sursă de căldură și se lasă să fiarbă timp de 1,5-2 ore. Se strecoară, se adaugă 100 g miere, se amestecă bine și se păstrează în sticluțe bine închise. În fiecare dimineață se iau două lingurițe pe stomacul gol. Repetând tratamentul timp de 6 săptămâni, rezultatele sunt admirabile.

Se culege planta **coada racului,** se spală și se aplică pe articulațiile afectate de durerile reumatice. Se leagă o bucată de pânză curată, se păstrează compresa 4-6 ore. Se repetă zilnic.

Toamna se culeg **castane sălbatice,** se toacă mărunt și se pun într-o sticlă de 1/2 litru sau de un litru. Se toarnă **petrol lampant** până ce s-a depășit nivelul castanelor. Sticla va sta la loc călduros și luminos 2 săptămâni. Cu extractul obținut se fac frecții pe locurile dureroase, afectate de crizele reumatice.

Într-un săculeț cusut din pânză curată se pune **pedicuță** proaspăt culeasă. Se aplică pe zonele afectate de crizele reumatice.

Se pun doi pumni dubli cu **paie de ovăz** în trei litri de apă, se fierbe totul timp de aproape 2 ore. Apoi se strecoară și folosește pentru aplicarea de comprese pe locurile dureroase.

REZULTATE ŞCOLARE SLABE

Când un copil nu ține pasul cu școala, când obosește, când nu poate fi atent, este bine să-i dați în primul rând **ceai de urzici**.

La o cană (250 ml) cu apă clocotită se pune o linguriță vârfuită cu urzici, se lasă să tragă un minut, se strecoară și se beau zilnic 2-3 căni din acest ceai.

Băi generale cu cimbru

Într-un vas cu 5 litri de apă rece, se pun trei pumni de **cimbru (flori, frunze)**. Se lasă la macerat timp de 4-5 ore, apoi se încălzește până ce dă scurt în clocot. Se strecoară și se adaugă la apa pentru baie. Regiunea inimii va fi deasupra nivelului apei. Durata băii este de 20 de minute. După baie, corpul nu se șterge, se îmbracă un halat gros de baie și se trece la pat pentru a transpira abundent. Pe săptămână se fac cel mult două băi generale cu cimbru.

Se amestecă o lingură **semințe anason**, o lingură **semințe mărar** și o lingură **semințe/fructe de fenicul**. O linguriță din acest amestec se dă copilului s-o mestece încet, după care se dă un pahar cu apă rece.

ROFI DE LAPTE

Aceste bubulițe apărute la sugari pe față sau pe creștetul capului se pot trata cu **coajă de stejar.**

Se folosește **coaja de stejar:** se rad marginile, iar rumegușul obținut se pune într-o cană cu apă rece. Se lasă la macerat timp de 6-8 ore, după care se încălzește, se strecoară și folosește pentru spălarea zonelor afectate de aceste rofi de lapte.

Se iau două lingurițe cu **frunze de nuc** proaspăt culese și tocate mărunt. Se opăresc cu două căni (250 ml) cu apă clocotită, se lasă 10 minute „să tragă" se strecoară și se fac spălări ale zonelor afectate de această eczemă.

Infuzie de mușețel

O linguriță de flori de mușețel se opărește cu o cană de apă clocotită, se lasă 2-3 minute, se strecoară bine, se îndulcește cu miere de albine și se beau trei cești de ceai zilnic.

SCABIE (RÂIE)

Sucul proaspăt extras din **tulpinile de gălbenele** și aplicat pe zona de piele afectată de scabie ajută la vindecare. În primul rând elimină mâncărimile.

Un pumn de **frunze de nuc** tăiate mărunt se opărește cu un litru de apă clocotită. Se lasă să tragă 5 minute apoi se strecoară și se adaugă la apa pentru baie. Pentru tratamentul scabiei, se spală porțiunea de corp afectată. Rezultatele nu vor întârzia să se arate.

Se poate folosi pentru spălarea porțiunilor de piele bolnave, **coada șoricelului** și **frunze și flori de soc.** Se folosesc câte trei linguri vârfuite la un litru de apă clocotită.

Se folosesc două linguri de **rădăcini de măcriș** tocate mărunt, se pun la fiert cu o cană (250 ml) cu **lapte.** Cu extractul obținut se tamponează locurile afectate de scabie, atât dimineața cât și seara.

Un mijloc ce era folosit încă de acum 50 de ani constă în spălarea întregului corp cu apa obținută prin tratarea cu pulbere de sulf și var nestins după cum urmează: cinci linguri cu **praf de sulf** (folosit și la întreținerea viilor) împreună cu cinci linguri de **var nestins** se pun într-un

litru de apă, iar vasul cu apă se pune pe foc mic spre a fierbe 10 minute. Apa rămasă după sedimentarea vasului și sulfului se folosește pentru spălatul zonelor bolnave. După 3-4 zile de repetare a acestei proceduri, bolnavul este vindecat.

La sate, mai ales în zonele unde se cultivă tutun, se iau câteva **frunze de tutun** care se fierb într-o jumătate de litru de apă. Se înmoaie bucăți de vată în apa în care a fiert tutunul și se tamponează locurile unde a apărut scabia.

Rezultatele sunt vizibile după cel mult două zile.

SCIATICĂ

Se prepară un amestec de plante după cum urmează:

- 4 linguri **coada șoricelului**
- 4 linguri **brustur dulce**
- 2 linguri **traista ciobanului**
- 2 linguri **coada calului**
- 2 linguri **coada racului**

Din acest amestec se folosește o lingură de plante la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă să tragă 15 minute apoi se strecoară, se îndulcește cu miere de albine. Se beau 3-4 cești de ceai zilnic.

Se culeg toamna **castane sălbatice,** se toacă cu un satâr pe un fund de lemn. Castanele se pun într-o sticlă, se toarnă **alcool rafinat de 38-40%**. Sticla se astupă bine cu un dop și se pune timp de două săptămâni la loc luminos și călduros. Extractul de castane în alcool se folosește la nevoie pentru frecții pe zonele dureroase ce apar la o criză de sciatică.

Un mijloc eficace, dar care a fost aproape dat uitării, constă în a lua o sticlă de un litru, de a pune în interior o lingură cu **zahăr** și circa 200 ml **alcool rafinat de 38-40%**. Sticla se pune (fără dop) într-un mușuroi cu furnici. După circa o oră sticla este aproape plină cu furnici. Se mai toarnă alcool rafinat, se astupă sticla și se lasă la loc însorit timp de 10-14 zile. Se strecoară și cu alcoolul obținut se fricționează locul dureros. Durerile dispar și în câteva zile crizele de sciatică trec.

Se obișnuiește să se pună pe traseul nervului ce provoacă dureri **mere stricate** și să se lege deasupra cu un cearceaf. Repetând din două în două zile, în mai puțin de două săptămâni, crizele dispar.

Rezultate foarte bune se obțin și prin aplicarea de **comprese cu bitter suedez** pe locul afectat de criza de sciatică. Cunosc persoane în vârstă care și-au recăpătat mobilitatea după 10 ședințe cu comprese.

SCLEROZĂ

Pentru arterioscleroză, care este una din formele de scleroză, trebuie evitat consumul de carne grasă și cel de bere. După sistemul părintelui Sebastian Kneipp, trebuie făcute zilnic spălări cu apă rece ale brațelor și picioarelor. De recomandat, în fiecare dimineață și seară. Persoanele ce suportă este bine să facă zilnic câte un duș cu apă rece. Durata dușului nu trebuie să depășească un minut.

Ceaiurile care ajută cel mai mult sunt următoarele:

Ceai de coada calului: la o cană (250 ml) cu apă clocotită se pune o linguriță vârfuită cu coada calului, se lasă să tragă un minut apoi se strecoară și se beau trei cești din acest ceai după fiecare masă.

Amestec de ceaiuri. Se amestecă în părți egale: **coada calului, coada șoricelului** și **păducel (flori și frunze)**. O lingură din acest amestec se opărește cu 250 ml apă clocotită, se lasă un minut apoi se strecoară și se beau două căni de ceai zilnic.

SCLEROZĂ MULTIPLĂ (LEUCONEVRAXITĂ)

Aici este vorba de o îmbolnăvire a sistemului nervos (substanța albă), o boală complicată, a cărei vindecare cu mijloacele medicinei tradiționale nu s-a obținut încă. Apar tulburări de exprimare, de vorbire, mâinile și picioarele tremură, apar tulburări de vedere, incontinență de urină.

De-a lungul anilor au apărut în medicina naturistă o serie de metode, începând cu regimuri alimentare, ceaiuri din plante medicinale și băi cu plante.

Regim alimentar

După datele recomandate de doctorul E. Evers, se recomandă consumul de **salate de crudități,** preparate din varză albă, varză roșie, morcovi rași, țelină rasă, pătrunjel rădăcină și verdeață. Cel puțin de două ori pe zi (la prânz și seara, câte o salată de crudități).

Apoi se recomandă un amestec de:

- 200 g **germeni de grâu**
- 100 g **fulgi de ovăz**
- 100 g **pâine graham**
- 200 ml **lapte**

combinat cu un **ou** fiert (moale) și un litru **lapte de vacă.**

Vara se culeg **flori de soc** și **frunze de soc.** O linguriță de flori de soc și frunze (tăiate mărunt) se pun în 250 ml apă fierbinte și se lasă să dea scurt în clocot. Se strecoară și se bea câte un pahar înainte de masă dimineața și unul seara înainte de culcare.

Salate de **varză murată** cu puțin **chimen:** se pune puțin untdelemn și se mănâncă o porție la prânz și alta seara, ca felul întâi.

Se amestecă:

- 4 linguri **flori de păducel**
- 4 linguri **flori de mușețel**
- 4 linguri **frunze de vâsc**
- 3 **căței de usturoi**

Din acest amestec se iau două linguri, se opăresc cu 250 ml apă clocotită. Se lasă o oră să tragă, se strecoară și se bea câte o ceșcuță înainte de fiecare masă.

O cură de ceai de **vâsc** macerat la rece (o linguriță la 200 ml apă rece lăsat 8 ore) și ceai de **păducel** (o linguriță la 250 ml apă clocotită), câte o cană zilnic, ajută în tratamentul sclerozei multiple.

SINUZITĂ

Pentru tratamentul sinuzitelor, se recomandă în primul rând un amestec de ceai preparat din:

- 4 linguri **salvie**
- 4 linguri **frunze și fructe afin**
- 4 linguri **frunze de mentă**
- 2 linguri **coada șoricelului**
- 2 linguri **frunze de soc**

Din acest amestec, se folosesc două linguri la 250 ml apă clocotită, se lasă să tragă 10 minute, se strecoară. Se folosește pentru spălături un vas (se trage ceai pe fiecare nară). Se practică de două ori pe zi.

Un alt **amestec de ceaiuri** folosit pentru spălături nazale se prepară din:

- 2 linguri **semințe de in**
- 2 linguri **flori de salvie**
- 2 linguri **coada șoricelului**
- 2 linguri **sunătoare**

O lingură din acest amestec se fierbe în 250 ml apă timp de 2 minute, se strecoară și se trage ceaiul pe fiecare nară.

SUGHIŢ

Împotriva unor „accese" de sughiț există mai multe metode:

Se ia o linguriță cu **semințe de mărar,** se mestecă în gură și se bea un pahar cu apă rece. Criza de sughiț se oprește ca prin minune.

Se pisează **semințe de anason** și o jumătate de linguriță din acestea se înghite cu puțină apă.

Pe o bucățică de **zahăr** se pun câteva picături de **oțet de mere**. Sughițul cedează în câteva minute.

Gemul de coacăze roșii este un antidot sigur al sughițului. O linguriță de gem luat cu un pahar cu apă, face adevărate minuni.

TAHICARDIE

Ceai de talpa gâștii

O linguriță de plantă talpa gâștii tocată mărunt, se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită. Se lasă să tragă 2 minute, se strecoară, se bea o cană de ceai neîndulcit dimineața și alta după amiaza.

Amestec de ceaiuri

Următorul amestec de ceaiuri ajută în cazul tahicardiei (bătaia accelerată a inimii):

- 4 linguri **semințe de fenicul**
- 4 linguri **flori de levănțică**
- 4 linguri **roiniță**
- 2 linguri **coji de portocale**

O lingură din acest amestec se pune la macerat într-o cană cu apă rece, se lasă 8 ore după care se încălzește până ce dă puțin în clocot. Câte o lingură din acest ceai se va lua seara înainte de culcare sau pe parcursul zilei la nevoie.

Un mijloc folosit încă de bunicile noastre constă în a-i da bolnavului o cană de **apă îndulcită** și **zeama de la o lămâie,** iar pe zona inimii se aplică un prosop bine umezit cu **apă rece.**

TRANSPIRAŢIA PICIOARELOR

Împotriva transpirației exagerate a picioarelor, de cele mai multe ori însoțită de un miros neplăcut, se poate folosi **seu de vită**. Acesta se pune într-o tigaie, se topește, se lasă să se răcească, până ce devine moale (ca untul). Se fricționează picioarele dimineața și seara.

Se vor face în fiecare seară băi la picioare cu un extract obținut dintr-un pumn de **flori de soc**, opărite cu un litru de apă clocotită. Mirosul neplăcut provocat de transpirația picioarelor dispare.

Se fierbe **coaja de stejar** (cam 100 grame) într-un litru de apă, se lasă să se răcească și se fac băi la picioare în fiecare seară. Are proprietatea remarcabilă de a opri transpirația exagerată și rău mirositoare a picioarelor.

Băi cu pelin. Un pumn de pelin se pune într-un litru de apă, se lasă să dea în clocot, se strecoară și se folosește în fiecare seară pentru o baie la picioare.

TRANSPIRAŢIE NOCTURNĂ

Un mijloc eficient constă în a bea **ceai de salvie.** Aceasta se prepară dintr-o linguriță de salvie (flori și frunze) infuzie într-o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă 1-2 minute să tragă, se strecoară, se beau trei căni de ceai zilnic.

Se mai poate pune în supa sau ciorba de la masa principală câte un vârf de cuțit de pulbere obținută din **frunze de salvie**.

O lingură de **coada calului** se pune în 250 ml apă, se pune la fiert, se lasă să dea de 2 ori în clocot, se strecoară și se bea (îndulcit cu miere de albine) înainte de culcare.

Amestec de plante. Se prepară un amestec de plante după cum urmează:
- 4 linguri **coada calului**
- 2 linguri **angelică**
- 2 linguri **flori de salvie**
- 4 linguri **rozmarin**

O lingură rasă din acest amestec se opărește cu două căni cu apă clocotită (500 ml) se lasă să tragă cinci minute, se strecoară. Se bea o cană de ceai seara înainte de culcare.

TREMUR

Împotriva tremurului mâinilor, picioarelor sau corpului întreg se recomandă:

Ceai de măceșe. Se folosește o lingură plină cu fructe de măceș mărunțite cu un ciocan de lemn pe o planșetă de bucătărie, la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă să tragă 5 minute, se strecoară, se îndulcește cu mere de albine și se beau trei căni de ceai zilnic.

Ceai de urzici. O linguriță vârfuită cu urzici, la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă 1 minut, se strecoară, și se beau 3-4 căni de ceai zilnic.

Pentru a evita tremurul mâinilor, se vor face de două ori pe zi **băi calde ale brațelor**.
Se prepară un ceai din:
- 4 linguri **coada șoricelului**
- 4 linguri **frunze de mesteacăn**
- 4 linguri **coada calului**
- 3 linguri **coada racului**

O lingură din acest amestec, se opărește cu o cană (250 ml) cu apă clocotită, se lasă să tragă un minut, apoi se strecoară. Se îndulcește cu miere de albine. Se beau 2-3 căni de ceai zilnic.

TULBURĂRI CIRCULATORII

Pentru eliminarea tulburărilor circulatorii, este bine ca în fiecare primăvară să se facă o cură cu **ceai de urzică**. O linguriță vârfuită cu urzică la o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă să tragă un minut, se strecoară, se bea câte o cană de ceai după fiecare masă.

Când, datorită tulburărilor circulatorii, apar edeme la picioare, se recomandă un amestec de ceai preparat din o linguriță **coada calului** și o linguriță de **coada șoricelului** puse în 250 ml apă clocotită. Se lasă un minut, se strecoară și se beau trei căni de ceai zilnic.

Ceai de pedicuță. O linguriță vârfuită cu flori și frunze de pedicuță opărite cu o cană (250 ml) apă clocotită, se lasă un minut se strecoară și se beau 3 căni de ceai zilnic.
În fiecare cană de ceai se pune o linguriță cu **bitter suedez**.

TULBURĂRI DE DIGESTIE

Aici se situează în primul rând cazurile de constipație.

În fiecare seară se pun la macerat la rece patru **prune uscate** (și afumate) în 200 ml de apă. Dimineața se amestecă, se strecoară și se bea pe nemâncate.

Din pulberea obținută din **rădăcina de obligeană** uscată se folosește un vârf de cuțit luat pe nemâncate cu un pahar cu apă rece.

Se amestecă:
- 4 linguri **flori și frunze de țintaură**
- 4 linguri **flori de coada șoricelului**
- 2 linguri **semințe de fenicul**

Se folosește o lingură la 250 ml apă clocotită, se lasă să tragă 10 minute, se strecoară și se bea dimineața înainte de micul dejun.

O linguriță de **rădăcină de cicoare** tocată mărunt se opărește cu 250 ml apă clocotită. Se lasă 5 minute, se strecoară și se bea în trei porții înainte de fiecare masă.

TUSE

Într-un sfert de litru de apă se pune la fiert o lingură cu **busuioc** și una de **miere de albine.** După ce a dat în clocot se lasă să stea încă 5 minute. Se mai poate adăuga miere de albine, se strecoară și se bea câte o cană de ceai înainte de fiecare masă. După 4-5 zile tusea cedează complet.

Pentru cazurile de tuse cronică se prepară un amestec din:
- 4 linguri **miere**
- 4 linguri **unt**
- 100 ml **alcool rafinat 38-40%**

Se amestecă totul foarte bine și se ia câte o lingură dimineața pe nemâncate.

Se amestecă 150 ml **suc de mere,** 150 ml **sirop de flori de soc** și 150 ml **ceai** concentrat **de flori de tei.** Se pune vasul la fiert și se mai adaugă o lingură de **miere de albine.** Câte o ceșcuță din acest amestec se bea de 2-3 ori zilnic.

Se pune într-un vas o jumătate de litru de apă, 5-6 felii de **lămâie,** 3 linguri de **zahăr.** Când fierbe în clocot, se retrage de pe foc și se adaugă două linguriște de **cimbru** și două linguriște de **pătlagină îngustă.** Se lasă vasul acoperit 10 minute apoi se beau 2-3 căni de ceai zilnic.

Ceai de podbal

La o cană (250 ml) cu apă clocotită se pune o linguriță cu flori de podbal se lasă să tragă un minut, se strecoară, se îndulcește cu miere de albine și se beau trei căni de ceai zilnic până ce tusea a cedat.

TUSE CONVULSIVĂ

Pentru tratamentul tusei convulsive, boală frecvent întâlnită la copii, se recomandă în primul rând **ceaiul de pătlagină**.

O linguriță vârfuită cu pătlagină îngustă sau lată se opărește cu o cană (250 ml) apă clocotită. Se lasă să tragă timp de un minut, se strecoară și se bea, îndulcită cu miere de albine, de 2-3 ori pe zi.

Ceai de cimbru și pătlagină

Se pune la fiert o cană cu 250 ml apă, o lingură de zahăr și o felie de lămâie. Când apa a dat în clocot, se pune o linguriță de cimbru și una de pătlagină. Se retrage de pe foc, se mai lasă un minut, se strecoară și se bea fierbinte în înghițituri mici.

Planta cu efecte deosebite de calmare a acceselor de tuse în tusea convulsivă este **podbalul.** Se recomandă ceai de podbal. O linguriță de flori de podbal se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită, se lasă un minut, se strecoară și se îndulcește de preferință cu miere de albine.

Se beau 3 cești de ceai zilnic.

Se poate da și **sirop de podbal** (a cărui preparare este descrisă în detaliu la „podbal" - moduri de folosire).

TUSE USCATĂ

Pentru cazurile de tuse uscată foarte bun este **ceaiul de măceș**. O lingură de fructe uscate de măceș bine mărunțite se opărește cu 250 ml de apă clocotită. Se lasă 10 minute, se strecoară printr-o pânză foarte fină (atenție, perișorii de la fructele de măceș provoacă iritații și mâncărimi în gât). Se îndulcește cu zahăr brun sau miere de albine. Se beau zilnic 2-3 cești din acest ceai.

Amestec de ceaiuri

Se amestecă câte 4 linguri din următoarele plante:

- **cimbru**
- **frunze** și **flori de tătăneasă**
- **frunze de mur**
- **frunze de fragi de pădure**.

Două linguri din acest amestec se opăresc cu 250 ml de apă clocotită. Se lasă 10-15 minute să tragă apoi se adaugă o felie de lămâie și se îndulcește cu miere de albine.

Se bea câte o cană cu ceai (proaspăt pregătit) înainte de fiecare masă.

Ceai de păducel

Se folosește coaja de la ramurile de păducel, flori și frunze. O lingură din acestea se fierbe 5-8 minute în 250 ml apă. Se îndulcește și se beau 2-3 căni zilnic.

ULCER STOMACAL

Mijlocul folosit încă de peste un secol constă într-o cură cu suc de varză dulce.

Se beau câte 50 ml de **suc de varză dulce** înainte de fiecare masă. De menționat că vindecă cu siguranță ulcerul stomacal.

O cură cu **zeamă de varză diluată** (o lingură la un pahar cu **ceai de țintaură**) aduce în majoritatea cazurilor de ulcer stomacal sau duodenal vindecarea.

Atenție, însă! Consumul concomitent de alcool și fumatul sunt contraindicate.

La sate, se folosește o rețetă naturistă cu foarte bune efecte: se curăță și se spală 3-4 **cartofi,** se rad pe răzătoarea fină, iar **sucul** obținut se bea pe stomacul gol dimineața și înainte de masa de prânz.

Un amestec de **ceai de coada șoricelului, țintaură, sunătoare** și **gălbenele** în părți egale. Se folosește o cană de 250 ml apă clocotită, se lasă 5 minute, se bea călduț de trei ori pe zi înainte de mese.

Pentru calmarea crizelor provocate de ulcerul gastric sau duodenal un mijloc sigur îl oferă ceaiul preparat din **rădăcină de tătăneasă.** O linguriță de rădăcină de tătăneasă tocată mărunt, pusă la macerat în 250 ml de apă, se încălzește după 8-10 ore, se strecoară și se bea câte o ceșcuță de ceai înainte de fiecare masă.

Se folosește un pumn de **pătlagină,** proaspăt culeasă, se spală, se toacă mărunt și sucul obținut se bea pe stomacul gol.

UTER INFLAMAT

Se vor face în fiecare seară **băi de șezut cu abur**. Se pune un pumn de **cimbru** la un litru de apă ce fierbe în clocot, se toarnă într-un castron de dimensiuni mici. Acest castron se pune într-un lighean mai mare peste care s-au așezat în cruce două bucăți de șipci din lemn (scândurele). Pe aceste șipci se va așeza bolnava, va fi acoperită lateral cu o pătură și va lua baia până ce lichidul nu mai emană aburi.

Se bea un amestec de **ceai** preparat dintr-o linguriță **de crețișoară** și o linguriță de **gălbenele (flori și frunze**) la o cană de 250 ml cu apă clocotită. Se lasă să tragă un minut apoi se strecoară și se beau 3 căni de ceai zilnic.

În serile de toamnă sau iarna, se vor pune în patul bolnavei sticle din plastic cu **apă caldă.** Totodată, peste zi, încălțămintea care se poartă trebuie să fie călduroasă.

VARICE

Ceaiul de traista ciobanului, preparat dintr-o linguriță vârfuită cu plante la o cană de apă clocotită, se lasă să tragă două minute, se strecoară, se beau două căni pe zi.

Ceai de gălbenele

O linguriță plină ochi cu flori de gălbenele se opărește cu o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă un minut, se strecoară și se beau 3 căni de ceai zilnic.

Alifie de gălbenele

Într-un vas emailat se pun la încălzit 150 g untură curată de porc. Când s-a încins untura, se presară doi pumni de gălbenele (flori, frunze, tulpini). Se amestecă cu o lingură din lemn. Când totul se face spumă, se retrage vasul de pe foc, se acoperă și se lasă peste noapte. A doua zi se încălzește până ce amestecul devine fluid. Se trece printr-o pânză curată, storcând bine restul de plante. Alifia se păstrează în cutiuțe cu capac. Cu alifia de gălbenele se unge zona de pe picioare unde sunt varice și se pun apoi comprese cu **bitter suedez.**

O femeie avea varice la ambele gambe. Avea dureri puternice și era speriată că varicele se vor sparge. A făcut o cură de ceaiuri: zilnic câte 2 căni cu **ceai de coada calului** și 3 căni de **ceai de urzică.**

În paralel, a uns zilnic locul unde erau varice cu **alifie de gălbenele**. După o lună de tratament varicele s-au redus în dimensiune și au încetat s-o mai doară.

Se pun două linguri cu **semințe de in** într-un litru de apă și se fierb timp de 15-20 minute. Se strecoară apoi și se pun comprese pe locurile cu varice.

Ajută de asemenea aplicarea de foi de **varză murată** ținute o oră în **acid boric** (3%) și puse pe locul cu varice.

VIERMI INTESTINALI

Există o serie de rețete cu plante medicinale, rețete de casă ce se aplică cu succes în combaterea viermilor intestinali la copii și adulți. Cel mai frecvent la copii întâlnim limbricii și oxiurii. La adulți se întâlnesc cazurile de tenie.

Pentru combaterea oxiurilor se recomandă efectuarea de **clisme** cu următorul amestec: în apă caldă se pune zeama de la 3-4 căței de **usturoi,** o linguriță **oțet** și ceai din **frunze de ferigă.**

Înainte de clismă se spală zona anusului cu apă călduță și se unge cu ulei. Ceaiul de ferigă se prepară din două linguri cu frunze de ferigă, opărite cu 250 ml apă clocotită.

Mijlocul cel mai eficient de combatere a viermilor intestinali (limbrici, oxiuri la copii) este **usturoiul.** Într-o cană (250 ml) cu lapte se pun 6-8 căței de usturoi tocați mărunt. Se pune la o sursă de căldură și se lasă să dea de 2-3 ori în clocot.

În fiecare dimineață pe stomacul gol se bea câte o cană de **lapte cu usturoi** cu 15-20 minute înainte de micul dejun. Tratamentul durează cel puțin două săptămâni.

Tot pentru combaterea oxiurilor la copii se recomandă să mănânce **ceapă** tăiată mărunt de mai multe ori pe zi înainte de mesele principale. Se poate și prepara un **„ceai" de ceapă** dintr-o ceapă de mărime potrivită, pusă la macerat într-o jumătate de litru de apă. Se lasă peste noapte și dimineața se beau câteva înghițituri pe stomacul gol.

Se amestecă o linguriță de **pelin** mărunțit cu o linguriță de **anason** și cu 2 linguri de **marmeladă sau gem**. Câte o linguriță se ia dimineața înainte de micul dejun.

Tratamentul durează 6-8 zile.

ZONA ZOSTER

La această boală, apare o erupție pe traseul unui nerv. În afară de o durere uneori violentă, apar veziculele grupate sub formă de buchete.

Există în domeniul tratamentelor cu plante medicinale două rețete ce dau bune rezultate.

Sucul de urechelniță

Se taie pe lung frunzele cărnoase și se colectează sucul proaspăt într-o farfurie. Acest suc servește la tamponarea zonei dureroase. Ajută la calmarea durerilor.

Amestec de plante pentru comprese

Se folosesc:

- 1 lingură **scoarță rasă de stejar**
- 1 lingură **frunze de crețișoară**
- 1 lingură **flori de mușețel**
- 1 lingură **sulfină**
- 2 linguri **flori de salvie**
- 2 linguri **paie de ovăz** tăiate mărunt

Din acest amestec se iau două linguri vârfuite la o jumătate de litru de apă. Se pune vasul la o sursă de căldură până ce apa se înfierbântă aproape de fierbere. Se retrage vasul, de pe foc, se strecoară infuzia și se aplică peste noapte pe zona cu vezicule.

Amestec de ceaiuri „Elixirul vieții" sau „Elixirul de Silezia"

(Rețetă din secolul al XIX-lea, originară din Silezia/Polonia)

Acest „Elixir de Silezia" este un amestec de mai multe plante macerate în alcool, eficient în tratarea mai multor afecțiuni, dar foarte indicat de a fi folosit și pentru prevenirea îmbolnăvirilor. Iată rețeta:

- 3 g Angelică (rădăcini) *(Angelica archangelica)*
- 2 g Gălbenele (flori, frunze) *(Calendula officinalis)*
- 2 g Limba mielului *(Borago officinalis)*
- 6 g Mentă *(Mentha piperita)*
- 2 g Mesteacăn (frunze) *(Betula pendula)*
- 2 g Mierea ursului *(Pulmonaria officinalis)*
- 2 g Nalbă mare (flori, frunze) *(Althea officinalis)*
- 4 g Obligeană (rădăcini) *(Acorus calamus)*
- 2 g Podbal (flori, frunze) *(Tussilago farfara)*
- 3 g Roiniță *(Melissa officinalis)*
- 6 g Traista ciobanului *(Capsella bursa pastoris)*
- 4 g Țintaură *(Centaurium umbellatum)*

Se amestecă aceste cantități de plante uscate, se pun într-o sticlă de 500 ml și se toarnă alcool rafinat 40%. Se lasă 8 zile. În acest timp, sticla se scutură zilnic, pentru a favoriza amestecul. Cine dorește, poate adăuga puțin zahăr sau miere de albine.

Este bine ca plantele să fie culese din zonă muntoasă, din locuri cu apă curată și aer curat.

În scopul prevenirii îmbolnăvirilor se va lua zilnic câte o înghițitură din acest „elixir".

El s-a dovedit deosebit de eficient în tratarea următoarelor boli:

- Afecțiuni ale ovarului și uterului
- Boli de ficat
- Boli de plămâni
- Boli de rinichi
- Boli de stomac și intestine
- Excitare nervoasă
- Gută, reumatism
- Hemoragii interne
- Hemoroizi
- Lipsa poftei de mâncare
- Migrene
- Noduli la sân
- Probleme cu vezica urinară
- Stări febrile
- Tahicardie

„Elxirul de Silezia", un preparat naturist extrem de eficient, verificat de-a lungul timpului, este alături de „Bitterul Suedez" poate cel mai cunoscut mijloc de tratament, mai ales datorită paletei lui largi de acțiune.

Denumirea populară a unor boli

(denumiri care mai circulă și în zilele noastre)

Denumire populară	Boală, diagnostic
A te ierta Dumnezeu	menopauză
aplecare	indigestie
aprindere la plămâni	congestie pulmonară
apă la plămâni	pleurezie
aruncături	boli de piele
astupare	sufocare
atac la plămâni	tuberculoză
azmă	astm bronșic
Blânde	urticarie, eczemă
blocaj renal	anurie
boala copiilor	epilepsie
boală de apă	hidropizie
boală de zahăr	diabet
boșorogeală (surpătură)	hernie
brâncă	erizipel
bube dulci	eczemă infecțioasă la copii
Cârnitură	luxație
cărbune	dalac
ceașca	spațiul popliteu
cel perit	sifilis
copturi	furuncule
cor	rujeolă
Dambla	congestie cerebrală
ducă-se pe pustii (boala copiilor)	epilepsie
dor	durere
Făcături, farmece	eczemă pe față
flori albe (poală albă)	leucoree
franț	malarie
friguri	malarie
Gălbinare	hepatită, icter
gâlci	amigdalită
greutate la rânză	indigestie
Încuiere, încuiat	constipație
Jigăraie	pirozis
Linguricâ	stomac
lingoare	febră tifoidă
Mărină din fire	menstruație dureroasă
mâncărimi	prurit
Nerv mort	impotență
Oblinteală	infectarea rănilor
oase moarte	TBC - osos
oftică	TBC - pulmonar
Păr la deget	panarițiu
pecingine	impetigo
pântecăraie	enterocolită, diaree
plămânie	pneumonie
poală albă	leucoree
pojar	rujeolă
Rac	cancer
răul copiilor	epilepsie
ruptura visului	polușii nocturne
Săgetătură	nevralgie
scrânteală	luxație, entorsă
sculament	blenoragie (gonoree)
scurtă	adenită
sugel	panarițiu
spurc	rofii de lapte
surpătură	hernie inghinală
suspin de durere	astm
Tifos	febră tifoidă
trânji	hemoroizi
tuse măgărească	tuse convulsivă
Varsat de vânt	rujeolă
vărsat negru	variolă
vânătaie	echimoză
venin la inimă	afecțiune digestivă
Udătură la copii	enurezis
uimă	oreion (parotidită epidermică)
Zgaibă	rană ce a prins coajă

Principalele afecțiuni și boli, și plantele medicinale

Afecțiuni ale inimii – arnică, păducel, trei frați pătați, valeriană, vâsc, zmeur
Afecțiuni stomacale – cașul popii, chimion, coada calului, coada șoricelului, gălbenele, ienupăr, lumânărică, măcrișul iepurelui, mușețel, nuc, obligeană, pelin, roiniță, rostopască, salvie, tătănească, țintaur
Afecțiuni ale glandelor – cașul popii, gălbenele, roiniță, salcâm, salvie, semințe de in
Afecțiuni ale veziculei biliare – cicoare, crușin, hamei, mentă, obligeană, păpădie, pelin, pir, ridichi negre, rostopască, țintaură
Afecțiuni la vezica urinară – afin, cașul popii, coada calului, coada șoricelului, drăgaică, mesteacăn, mușețel, năsturași, osul iepurelui, pedicuță, stejar, traista ciobanului, ventrilică
Anemie – arnică, coada șoricelului, cimbrișor, cimbru, gențiană, ienupăr, obligeană, pelin, roiniță, salvie, sunătoare, țintaur, urzică
Apoplexie – arnică, cretișoară, crușin, levănțică, splinuță, traista ciobanului
Arsuri (răni) – cașul popii, gălbenele, lumânărică, pătlagină, podbal, sunătoare, tătănească
Arterioscleroză – arnică, leurdă, osul iepurelui, pătrunjel, pătrunjel de câmp, teci de fasole, trei frați pătați, vâsc
Astenie de primăvară – untișor, urzică, păpădie (crudă), năsturași, podbal, măcrișul iepurelui (crud), măceș
Astenie (convalescență) – cimbru, chimion, ienupăr, semințe de ovăz, salvie
Astenie (senilă) – păpădie, ienupăr, leurdă, cătină
Astm, bronșite – anason, cimbru, ciubotica cucului, lemn dulce, lumânărică, mierea ursului, podbal, semințe de in
Balonări – obligeană, țintaur, coada șoricelului, pelin, valeriană, cimbru, fenicul, șovârv, vâsc, angelică, chimion, mentă, salvie,
Boli ale ovarului, uterului – coada calului, cretișoară, crușin, gălbenele, mușețel, părăluțe, pir, roiniță, urzică moartă, valeriană
Boli ale splinei – cicoare, fenicul, pelin, pir, turiță mare, ventrilică
Boli de femei – cretișoară, mușețel, coada racului, coada șoricelului, urzică moartă, sunătoare, țintaur, gălbenele
Boli de ficat și veziculă biliară – păpădie (tulpini crude), rostopască, pelin, cicoare, obligeană, țintaur, sunătoare, brustur dulce, mesteacăn, drăgaică, armurariu, coada șoricelului, năsturași, gălbenele, coada calului, pufuliță cu flori mici, salvie, traista ciobanului, crușin, gențiană, pir, turiță mare
Boli de nervi, nevroză – cimbru, coada calului, mentă, mur, roiniță, rostopască, tarhon, urzică mică, valeriană, ventrilică
Boli de ochi (inflamatorii) – silur, mușețel, toporași, lumânărică, cașul popii, pătlagină îngustă, rostopască, soc, vâsc
Boli de piele – stejar, mușețel, brustur dulce, coada șoricelului, trei frați pătați, ventrilică, păpădie, drăgaică, lumânărică
Boli de rinichi (nefrită) – pedicuță, măceș, zmeur, coada calului, mesteacăn, mușețel, ciubotica cucului, cimbru, traista ciobanului, pelin, gălbenele, coada șoricelului, drăgaică, măceș, pătrunjel, rozmarin, turiță mare, zmeur
Calculi renali – turiță mare, măceș, coada calului, leuștean, osul iepurelui, mătase de porumb, cozi de cireșe, măceș, pătrunjel, toporași, troscot
Cardiopatie, angină pectorală – ciubotica cucului, păducel, pătlagină, rozmarin, talpa gâștii, urzică mică, ventrilică
Carență de vitamina A – măceș, coacăze, soc
Cancerul laringian – se atenuează prin gargară cu ceaiuri din cașul popii și ceai de coada calului
Carență de vitamina C – cătină, măceș, afin, soc
Căderea părului – mesteacăn, urzică, brustur, mușețel
Cicatrice – bitter suedez (comprese), alifie de gălbenele, alifie de tătănească (împotriva durerilor)
Constipație – crușin, soc, păpădie, leurdă, măcriș, fenicul, semințe, frunze de sena, revent, semințe de in
Crampe – mușețel, fenicul, valeriană, hamei, coada racului, cimbru, arnică, cretișoară, obligeană
Creșterea imunității – urzică, măceș, cătină, coada șoricelului, țintaură, ienupăr, gălbenele
Crize de rinichi – gălbenele și coada calului (comprese)
Debilitate – cretișoară, gențiană, ienupăr, mentă, roiniță, țintaură
Depurarea sângelui – urzică, mesteacăn, păpădie (crudă), ventrilică, molid, osul iepurelui, soc, coada șoricelului, brustur dulce, cicoare, ienupăr, cașul popii, păducel, pelin, rozmarin, salvie, țintaură, urzică mică
Diabet – cicoare, afin, vâsc, brustur, păpădie, untișor, obligeană, pelin, salvie, teci de fasole, țintaură
Diaree – stejar, afin (frunze și fruct), sunătoare, mur, mușețel, turiță mare, hamei, lumânărică, cretișoară, șovârv, pelin, traista ciobanului
Diureză, edeme – coada calului, leuștean, măceș, mesteacăn, roiniță, rozmarin, tei, urzică mică
Dureri de cap – ciubotica cucului, vinariță, păducel, urzică, valeriană, sunătoare, hamei, roiniță

Dureri de stomac (hiperaciditate) – mușețel, tătăneasă, valeriană, șovârv, turița mare, coada șoricelului, obligeană
Dureri de coloană vertebrală – pedicuță (spiculețele), ferigă (frunzișoarele) - aplicate extern direct pe piele, comprese cu bitter suedez, ceai de urzică
Eczeme, erupții – cașul popii, chimion, cimbru, gălbenele, ienupăr, salvie, trei frați pătați, vâsc
Epilepsie – mentă, roiniță, salvie, valeriană, vâsc
Favorizarea nașterii – crețișoară, mentă, valeriană
Febră – tei, cimbru, soc, gențiană, traista ciobanului, pir, roiniță, ventrilică, zmeur
Fracturi – rădăcină de tătăneasă, alifie de tănăneasă
Gripă, răceală – tei, vâsc, mușețel, lumânărică, armurariu, coada calului, crețișoară, pătlagină îngustă, podbal, soc, tătăneasă
Gută, reumatism – mesteacăn, urzică, pelin, păpădie (rădăcină), arnică, osul iepurelui, hamei, trei frați pătați, ienupăr, măceș, lumânărică, coada calului, ciubotica cucului, semințe de in, tulpină, obligeană, pedicuță, splinuță, tătăneasă
Hemoragii (și menstruația abundentă) – traista ciobanului, coada calului, mușețel, vâsc, coada șoricelului, sunătoare, crețișoară, urzică, coada racului, pătlagină îngustă, coajă de salcie, coajă de stejar
Hemoroizi și varice – vâsc, traista ciobanului, afin, stejar, coada șoricelului, crețișoară, crușin, in, podbal, alifie de gălbenele (hemoroizii externi), castan, mușețel, păducel, păpădie, soc
Hidropizie – urzică, măcrișul iepurelui, mesteacăn, in, ienupăr, păpădie, coada calului, măceș
Hipertensiune – vâsc, ventrilică, leurdă, păducel, coriandru, salvie, talpa gâștii
Hipotensiune – vâsc, păducel, afin, ienupăr, rozmarin
Hipertiroidism – coajă de stejar, măcriș, roiniță, rozmarin, toporași, valeriană
Icter – cicoare, osul iepurelui, rostopască, coada racului, vâsc, ventrilică, gălbenele
Inflamația intestinelor – mușețel, stejar, cașul popii, sunătoare, soc, mur, năsturași, crețișoară, gălbenele
Insomnie – chimion, cimbrișor, ciubotica cucului, tei, flori, urzică moartă, valeriană, ventrilică
Laringită, răgușeală – cașul popii, cimbru, coada calului, turiță mare
Leucoree – coajă de stejar, crușin, pătrunjel
Lipsa poftei de mâncare – țintaură, pelin, ienupăr, păpădie, obligeană, cătină, coada șoricelului, soc, afine, mesteacăn, mentă
Menopauză – cimbru, crețișoară, levănțică, mușețel, roiniță, salvie, talpa gâștii
Micoze (de la degetele de la picioare) – băi cu coada calului (macerat la rece) și aplicarea alifiei de gălbenele
Migrene – coada șoricelului, păducel, urzică mică
Nervozitate, insomnie – valeriană, roiniță, sunătoare, hamei, mușețel, tei, păducel, ciubotica cucului, trei frați pătați, vinariță
Nodul la vezica urinară – urzică mică, coada calului, gălbenele, pufuliță cu flori mici
Obezitate – crușin, măceș, păpădie, ventrilică, drăgaică, ienupăr, mur, rozmarin
Pareze – arnică, cimbru, ienupăr, levănțică, urzică mică, valeriană
Prostată – pufuliță cu flori mici, coada calului, gălbenele, mesteacăn, coada șoricelului, sunătoare
Pietre la vezica biliară – tulpini de păpădie (consumate crude, câte patru-șase bucăți zilnic), ridichi negre rase (două linguri zilnic)
Pirozis (arsuri la stomac) – cașul popii, urzică mică, coada calului
Rahitism – țintaur, pedicuță, măceș, urzică, obligeană, cimbru, pir
Răni – arnică, tătăneasă, coada șoricelului, podbal, sunătoare, pătlagină îngustă, brustur, cașul popii, lumânărică, mesteacăn, gălbenele
Reumatism articular – coada calului, ferigă, ienupăr, mentă, pedicuță, tătăneasă, urzică mică
Scrofuloză – stejar, obligeană, turiță mare, trei frați pătați, podbal
Stimulatori pentru menstruație – gălbenele, ienupăr, rozmarin, trei frați pătați
Stomatită – coada racului, afin, cătină, obligeană, crețișoară, mesteacăn
Tulburări circulatorii – vâsc, arnică, cicoare, păducel, roiniță, rozmarin, urzică mică
Tulburări digestive – mușețel, țintaură, coada șoricelului, ienupăr, obligeană, tătăneasă, pelin, gălbenele
Tulburări menstruale – valeriană, traista ciobanului, vâsc, păducel
Tuse – podbal, pătlagină, tei, ciubotica cucului, untișor, lumânărică, cimbru, mierea ursului, cașul popii, coada calului, ienupăr, șovârv, soc, muguri de brad
Ulcer gastric – cașul popii, tătăneasă, țintaură
Urticarie – mușețel
Varice – alifie de gălbenele
Viermi intestinali – leurdă, ferigă, usturoi, afin, măcrișul iepurelui

PLANTELE MEDICINALE ȘI MODUL LOR DE ACȚIUNE

Denumire română	Denumire latină	Denumire populară	Părți utilizate	Substanțe chimice active	Când se culeg și ce părți	Se folosesc pentru	Mod de folosire
1	2	3	4	5	6	7	8
Afin	*Vaccinium myrtillus*	afin de munte, afine negre, coacăză, pomușoare	frunze, fructe	zaharuri, taninuri, proteine, acizi organici (uric, benzoic, tartric, malic), pectine, vitamine (C, A, PP, B_1, B_2, E), săruri minerale (K, Ca, P, S, Mg, Cl, Mn, Fe), insulină vegetală (mirtilină), aminoacizi, alcooli	iulie-septembrie (frunze) iulie-august (fructe)	diaree, enterită, enterocolită, diabet zaharat (zahăr în sânge), infecții urinare, hemoroizi, gută, reumatism	ceai (infuzie, decoct, macerat), tinctură, suc, gem, dulceață, compot, afinată
Anason	*Pimpinella anisum*	anis, bădean, chimin dulce, chimion de grădină, molotru, molură, oniș, secărea, tarhon, anason românesc	semințe	ulei eteric (anetol, estragol, aldehidă anisică, alcool anisic, acid anisic, vanilină, hidrochinonă, crezol, eugenol, sofrol, miristicină), lipide, colină, protide, zaharuri, amidon, substanțe minerale rădăcina – ulei eteric, manitol tulpina și frunzele – ulei eteric (anetol) inflorescențele – anetol	iulie-august (fructe)	afecțiuni bronșice, tuse, dureri în gât, tulburări digestive	ceai, tinctură
Anghelica	*Angelica archangelica, Archangelica officinalis*	aglică, anghelică, antonică, buciniș, cucută mare	rădăcină, fructe	ulei eteric, cumarine, acizi organici, acizi grași, taninuri, zaharuri, amidon, terpene	toamna sau primăvara (rizom, rădăcini, fructe)	nevralgii, reumatism, stimularea poftei de mâncare, afecțiuni stomacale, balonări, eczeme și iritații ale pielii	ceai (infuzie, decoct), vin aperitiv
Anghinare	*Cynara scolymus*	anghinar	frunze	cinarină, acizi (clorogenic, malic, lactic, gliceric, glicolic), polifenoli, principii amare, glicozide, mucilagii, tanoizi, pectine, zaharuri, săruri (K, Mg), proteine brute, lipide	până la înflorire (frunzele)	boli de ficat, constipație, hemoroizi, hipertensiune, vomă, scăderea colesterolului din sânge, ischemie coronariană	ceai (infuzie)
Armurariu	*Silybum marianum*	argințică de grădină, armurar, buruiana-armurării, crăpușnic, scaiul Sf. Mării, scai pestriț	fructe	ulei volatil, saponozide, fructele – silimarină, betaină hidroclorică, aminoacizi, lipide	fructele – dimineața pe soare, după căderea frunzelor	boli de ficat (protecție a celulei hepatice), varice	ceai (decoct)
Arnică	*Arnica montana*	carul-pădurilor, carul-zânelor, ciudă, cujdă, iarba soarelui, podbal, podbeal de munte, roit, tabacu câmpului, tâța-oilor	flori	ulei volatil, arnidiol, arnisterină, faradiol, astragalină, izo-cvercetină, acid cafeic, carotenoizi, acid fumaric, succinic, inulină, timol, zaharoză	iunie-iulie (florile)	laringită, stimularea circulației sangvine a inimii și a creierului, luxații, entorse, acnee, hematoame, răni	ceai, extract din rădăcină, esență de flori

1	2	3	4	5	6	7	8
Barba-popii, creţuşcă	*Filipendula ulmaria*	aglică, barba-caprei, borş, caprifoaie, pepenică, răcuşor, sântânică, taulă, teişor	părţile aeriene ale plantei şi rădăcina	ulei volatil, hiperină, avicularină, spireozid, izosalicină, aldehidă salicică, vanilină, heliotropină, ceruri, taninuri, substanţe minerale	în perioada înfloritului, pe timp frumos (părţile aeriene ale plantei) toamna (rădăcina)	reumatism, gută, sciatică, diuretic, viroză, gripă	ceai
Brânca-ursului	*Heracleum sphondylium*	laba-ursului, crucea-pământului	frunze, tulpini, flori	furocumarină	aprilie-octombrie (frunze, muguri)	hipotensiune, artroză, contuzii, impotenţă, boli de stomac, ficat, dureri de gât	ceai, esenţă, terci
Brustur	*Arctium lappa*	blustur, bruscălău, brustan, caftalan, captalan, capul-călugărului, ciulin, cârcei, clococean, ghimpoasă, lapuc, lipan, nădai, scai mărunt, scaiul oii, sgae, sudoarea laptelui	rădăcină, frunze	inulină, acid palmitic, stearic, cafeic, ulei volatil, vitamina B, săruri de potasiu, antibiotice	primăvara şi toamna (rădăcinile) mai-iunie (frunzele)	răceală, gripă, afecţiuni renale, hipertensiune, depurativ, diabet zaharat, disfuncţia glandelor sudoripare, furunculoză, afecţiuni bucale, herpes, dermatite, eczeme, răni, ulceraţii, boli de piele	ceai (decoct, infuzie, macerat) extract fluid, tinctură
Brustur dulce	*Petasites officinalis, Petasites hybridus*	brustur roşu, brus-turele-măgarului, buedea-ciumei, captalaci, capralan, clococean, cucurez, floarea-ciumei, gulă de baltă, iarba-părăriei, iarba-părului, lipan, podval mare, rădăcina-ciumei, smântânică, sudoarea-laptelui	frunze, flori, rădăcină	derivaţi terpentici, ulei volatil, mucilagii, inulină, rezine, tanin, zaharuri, săruri minerale, inulenină, heliotenină, colină, alcool diterpenic	la maturitate, înainte de îngălbenire (frunzele), aprilie (florile), primăvara timpuriu, sau toamna (rizomul şi rădăcinile)	antifebril, insuficienţe respira-torii, artrite, gută, epilepsie, adjuvant în tratarea cancerului, hemoroizi, migrene, arsuri, antiseptic	ceai (rădăcină), comprese (rădăcină, frunze zdrobite)
Busuioc	*Ocimum basilicum*	basic, băsileac, biesnioc, bizilioc, borjolică, bosioc roşu, bosiog, bosioace, bosoiac, busioc de grădină, busâioc, mălăcină, mătăcină, văsileac	frunze, flori	ulei volatil, saponozide, tanoizi, mucilagii	iunie-septembrie (tulpinile şi ramurile tinere cu frunze)	bolile tubului digestiv, eliminarea gazelor, stimularea poftei de mâncare, inflamaţii ale căilor urinare, bronşită, gripă	ceai, alifie, vin tonic
Cătină	*Hippophae rhamnoides*	cătină albă	fructe	vitamine (C, B_1, B_2, F, E, P, K, B_9 etc.), caroten, zaharuri, pectină, celuloză, minerale (Ca, P, Mg, Ka, Na, Fe)	august-până la primul îngheţ (fructele)	boli de ficat, nevroze, alcoolism, gută, reumatism, arterioscleroză, anemie, arsuri, degerături	ceai, suc, alifie

1	2	3	4	5	6	7	8
Cașul popii	*Malva neglecta*	nalbă mărunță, nalbă sălbatică, nalbă de pădure, nalbă rotundă, colăceii popii, covrigei, turtele	flori, frunze	mucilagii, tanoizi, lipide, fitosteroli, săruri minerale (K, Na, Ca), frunzele – provitamina A, vitamina C	mai-septembrie (florile) înainte de înflorire și în timpul înfloritului – frunzele	tuse, bronșită, laringită, traheită, inflamații renale, emfizem pulmonar, ulcer varicos, afecțiuni bucale, psoriazis, alergie cutanată, hemoroizi	ceai, comprese, băi
Cerențel	*Geum urbanum*	albeață, bărbușoară, buruiană pentru inimă rea, buruiană de cucui, cerculeț, crânceș, cuișoriță, ridichioară, vernețel	rizom, rădăcini	tanin, ulei volatil, geină, gează, amidon, zaharoză, gumirezine, săruri minerale	aprilie-mai și toamna (rizomi și rădăcini)	boli gastro-intestinale (dispepsii, enterocolite, diaree, dizenterie), leucoree, hemoragii interne, nevralgii, febră, nefrită, metroanexite, faringo-amigdalită, abcese dentare, gingivită, plăgi bucale	ceai (infuzie, decoct)
Chimen	*Carum carvi*	chim, chim sălbatic, chimion, chiminog, chimișor, limă, negralică, piperuș, secărică, tarhon (rar)	fructe	ulei volatil, glucide, proteine, cumarine (umbeliferona, scopoletina, herniarina), minerale (Pb, Cu, Zn, Fe, Ni, Co, Cr, Ca, Mg, K, Na, V, Ce, Mo, Ti), carvonă, limonen, hidrocarburi terpenice, gliceride, acetilene	înainte de maturitate (fructele)	afecțiuni gastro-intestinale, enterocolite, bronșite, stimularea poftei de mâncare, mărirea diurezei, stimularea secreției de lapte, afecțiuni cardiace cu substrat nervos, combaterea vomei și constipației	ceai (infuzie, decoct), extract alcoolic
Cicoare	*Cichorum inthybus*	cicoară, cicoare de câmp, cicoare de vară, cicoare sălbatică, cicorie amară, cociță, doruleț, dudău, floarea secerei, încingătoare, mestică, ochiul fetei, paza drumului, scai voinicesc, sporiș	părțile aeriene, rădăcinile	apă, proteine brute, grăsimi brute, substanțe extractive neazotate, celuloză, substanțe minerale (K, Na, P, Ca, Cl, S, M, Si), substanțe organice (lactucinină, lactupicrină, inulină, intibină, fructoză, colină, tanin, ulei volatil), celuloză	prima parte a înfloritului (iulie-august), (părțile aeriene cu frunze); septembrie-octombrie (rădăcinile)	boli de ficat, dureri de stomac, febră, dureri reumatice, depurativ (constipație), stimularea funcțiilor ficatului și rinichilor, migrene, dureri de stomac	ceai, vin tonic (flori macerate în vin)
Cimbru	*Thymus vulgaris*	cimbrișor, cimbru adevărat, cimbru de grădină, cimbru mirositor, iarbă de lămâioară, lămâiță, timion, timbrișoare	părțile aeriene	ulei eteric (timol, carvacrol, hidrocarburi terpenice, cimen, pinen, camfen, terpinen, mircen, limonen, caren, triciclen, fenchen, mentan, menten, sabinen, terpinolen, cariofilen, cadinen), compuși oxigenați, ulei gras, acid linoleic, palmitic, stearic, linolic	înainte de înflorire (părțile aeriene)	enterocolite, viermi intestinali, stimularea ficatului, combaterea tusei convulsive, stimularea poftei de mâncare și a digestiei, bronșită, tuse astmatiformă, stimularea circulației periferice, reconfortare generală, răni, ulcerații	ceai (infuzie), băi, tinctură, ulei, sirop
Ciubotica-cucului	*Primula verris, Primula officinalis*	aglică, aglice, agliș, anghelină, cinci clopoțele, cinci foi, cheiți colorate, ciobotă mică, ogliciu, talpa-gâștii, țâța-caprei, țâța-vacii, urechita ursului	rizomi, rădăcini, flori	rizomi, rădăcini: saponozide triterpenice (primulină, acid primulinic), amidon, zaharuri, heterozide, ulei volatil, enzime (primveraza), tanoizi, flavonoide, săruri minerale; florile: saponozide, flavone; frunzele: vitamina C, beta-caroten	aprilie-mai - rizomii și rădăcinile; primăvara pe timp frumos-florile	tuse, rinite, rinosinuzite, pneumonie, bronșite, gripă, guturai, migrene, nevralgii, tonic nervos, astm bronșic, răceală, hemoragii externe, răni, dureri de dinți și de cap boli de rinichi, reumatism	ceai, vin tonic

1	2	3	4	5	6	7	8
Coada-calului	*Equisetum arvense*	barba sasului, barba ursului, bota-cucului, brădișor, coada-iepei, coada- mânzului, coada-șopârlei, codaie, iarbă de cositor, mânzoaică, nodățică, opintici, părul porcului, peria ursului, siruștiță	tulpini sterile	acid silicic, equisetonină, gluteolină, izoquercetină, alcaloizi, nicotină, palustrină, glucozide, fitosterină, acid malic, acid oxalic, gliceride ale acizilor stearic, linoleic, linolic, oleic, vitamina C, săruri de potasiu	iulie-septembrie (tulpinile sterile)	gastrite hiperacide, ulcer gastric, insuficiență cardiacă (edeme), tuse, tuberculoză pulmonară, dezinfectarea aparatului urinar, diuretic, gută, anemie, remineralizarea organismului, hemoragii uterine, hemoragii interne (hemostatic), boli de rinichi, contuzii, cicatrizări, ulcer varicos, răni, diminuarea transpirației picioarelor, prostată, cancer stomacal, panarițiu, hemoroizi, discopatii, afecțiuni nervoase	ceai, comprese, tinctură, băi
Coada-racului	*Potentilla anserina*	argentină, argințică, argințel, buboasă, buruiană de scrinte, buruiana-junghiurilor, coada-dracului, forostoi, iarba gâștii, iarba-scrântiturii, sclintită, scrintitoare de baltă, scrânteală, vintricea, zolotnic	părțile aeriene	tanin, ulei volatil, substanțe amare, mucilagii, flavonoide, săruri minerale	în timpul înfloritului (florile și frunzele)	anemie, artrită, hipermenoree, dismenoree, colici gastrice, enterocolită, pancreatită, diaree, gută, litiază renală, boli de stomac, gingivită, leucoree	ceai (infuzie, decoct)
Coada-șoricelului	*Achillea millefolium*	alunele, brădățel, ciurești că, coada-șoarecii, crestătea, iarba-oilor, iarbă-strănutătoare, prisnel, rotățele albe, sorocină, șorecie, țâța forcotecii	partea aeriană, florile	ulei eteric, acizi (achileic, formic, acetic, aconitic, ascorbic, folic, probionic, valerianic, palmitic, istearic, miristic, oleic, linoleic, succinic, salicilic, cafeic), alcooli (etilic, metilic), flavone, maltoză, zaharoză, glucoză, arabinoză, galactoză, dextrine, aminoacizi, proteine, taninuri, substanțe anorganice (Fe, Mn, Zn, Cu, Cd, Ni, Si, Ca)	în perioada de înflorire, în zile senine, pe timp însorit (părțile aeriene și florile)	stimularea poftei de mâncare, ușurarea digestiei, bronșite, tuse, rinosinuzite alergice, alergii, ca sedativ, gastrită hiperacidă, ulcer gastric, enterocolite, colici gastro-intestinale, colici hepatobiliare, dischinezii biliare, balonări, cistite, menstre dureroase, metroanexite, stimularea funcției hepatice și digestive, viermi intestinali, ulcer gastro-duodenal, afecțiuni vasculare, eczeme, arsuri, răni, ulcerații, ulcere varicoase, hemoroizi, fisuri la sân, constipație	ceai (infuzie), esență alcoolică, unguent, băi (de șezut)

1	2	3	4	5	6	7	8
Coriandru	*Coriandrum sativum*	coleandră, anason, buruiană pucioasă, chimen, iarbă puturoasă, ienupăr, piper, piper alb, pucioasă	fructe	ulei eteric, lipide, acizi grași, glucide, aminoacizi (asparagic, glutamic, alanină, arginină, glicină, leucină, lizină, prolină, serină, tirozină, valină, cistină, fenilalanină, histidină), acid cafeic, acid clorogenic, umbeliferonă, scopoletină, carotenoide, vitamina C, săruri minerale (P, K, Ca, Zn, Ni, Co, Cr, Fe, Mg, Na, V, Ce, Mo, Ti, Cu)	când 50% sunt ajunse la maturitate (fructele)	dispepsii digestive, balonări abdominale, stimularea poftei de mâncare, dureri abdominale la copii, stimularea secreției de lapte la mame, reumatism, dischinezie biliară, sindroame dispeptice, gastrite hiperacide, ulcer gastric, colici abdominale, bronșită, sedativ, tonic	ceai (infuzie)
Creţișoară	*Alchemilla xanthochlora*	brumărie, făină de in, pălașcă, pleașcă, umbra-muntelui, umbrarul-doamnei	părțile aeriene	tanin, substanțe grase (acizii pelagic și luteic), substanțe grase (acizii palmitic și stearic), fitosteroli, săruri minerale	iunie-iulie pe timp frumos, părțile aeriene; la maturitate, fructele	hemoroizi, metroragie, diaree, scorbut, stimularea poftei de mâncare, răni, laringite, stomatite	ceai (infuzie), comprese, băi (de șezut), vin tonic
Crușin	*Frangula almus*	crasici, crușei, lemn câinesc, pasachină, sălbiș	scoarța, fructe, lemn	derivați antracenici sub formă glicozidată, acid crizofanic, heterozide antrachinonice, tanozide, mucilagii, steroli, ceruri, flavonoide, săruri minerale	martie-aprilie (scoarța)	constipație, angiocolite, dischinezie biliară, depurativ al sângelui, obezitate, combaterea viermilor intestinali, hemoroizi, râie	ceai (infuzie)
Drăgaică	*Galium mollugo*	sânziene albe, peteala reginei, sinzănie, sântiene albe	părțile aeriene	cumarine, flavone, tanin, enzime, materii colorante, substanțe minerale	mai-august în timpul înfloritului (părțile aeriene)	calmarea nervilor, diuretic, antispasmotic, afrodisiac (impotență), afecțiuni renale, unele forme de cancer, gușă, obezitate, boli de piele, bolile căilor respiratorii	ceai (infuzie), suc proaspăt, unguent
Dud	*Morus alba, Morus nigra*	agud, alior, cernice, cirici, frag, frăgar, iagod, morvar, mur, pomnițar, rânză, sarcoji, solc, solcov, sorcov, șorcoviță	frunze tinere	tanin, acid aspartic, acid folic, acid folinic, arginină, butilamină, acid acetic, propionic, izobutilic, aldehide, cetone, beta-caroten, maliat, carbonat de calciu, pectine, vitamina C, provitamina A, săruri minerale	mai-iunie (frunzele tinere)	diabet zaharat, diaree, gastrite, ulcer gastric și duodenal, distrofii ale miocardului	ceai (infuzie), sirop
Fasole	*Phaseolus vulgaris*	baclău, baghi, bob, fansule, fasoi, fasulă, făsule, fisuliu, fusei, fusoi, pustoaică, păsui, păsulă, postae, teacă, tărtărică	păstăi, boabe (semințe)	proteine, hidrați de carbon, K, Ca, P, Fe, Ni, Cu, Co, vitamina A, B_1, B_2, C, niacină, aminoacizi (arginină, asparagină, tirozină, triptofan, betainâ, lizină), acid silicilic, fosforic, săruri minerale, hemiceluloză	toamna (păstăi uscate)	edeme renale, pielocistite, acnee, diabet zaharat, reumatism, afecțiuni renale, arsuri, eczeme	ceai (infuzie), macerat la rece
Fenicul	*Foeniculum vulgare*	anason, anason dulce, baden, basamac, chimin dulce, chimion, cumin, fenhiel, finchil, hanos, hanus, marariu de casă, mălură, molotră, secărea, toaie	fructe	ulei eteric, lipide, celuloză brută, glucide simple, pentozani, pectine, proteine, acid cafeic, acid clorogenic, o glicozidă triterpenică, elemente chimice (Zn, Ni, Co, Cr, Fe, Ca, Mg, Cu, K, Na, V, Ce, Mo, Te)	la maturitate (fructele)	stimularea poftei de mâncare, stimularea lactației, infecții faringo-amigdaliene, balonări, colici, stimularea diurezei, bronșită, astm bronșic, tuse convulsivă și spastică, boli ale aparatului respirator	ceai (infuzie)

1	2	3	4	5	6	7	8
Ferigă	*Dryopteris filixmas*	barba-ursului, făliuță, feligă, feregă, ferice, firică, filiuță, iarba-șarpelui, limba cerbului, limba-șarpelui, năvalnic, spasul-dracului, spata-dracului	rizomul	acid filicic, acid alfa- și beta-flavaspidic, ulei volatil, tanin, ulei gras, aspidinol, albaspidină, fluoroglucide	septembrie-noiembrie, la nevoie și martie-mai (rizom)	eliminarea teniei și a altor viermi intestinali, răni, arsuri, sciatică, reumatism	ceai, comprese, vin (răni care se vindecă greu)
Frag	*Fragaria vesca*	afrange, buruiană de fragi, căpșuni, frăguță sălbatică, franză, pomiță, vărăguțe	fructe, frunze	apă, proteine, hidrați de carbon, săruri de potasiu, Na, Ca, Fe, substanțe uleioase, acid salicilic, S, Si, I, Br, vitamine (A, B_1, B_2, C), zaharuri, taninuri, săruri minerale	iunie-septembrie (frunze, fructe)	diaree, enterite, cistite, gută, diabet zaharat, erupții tegumentare, stimularea diurezei, arterioscleroză, afecțiuni renale, afecțiuni hepatice, artritism, reumatism, gută, litiază urinară și hepatică, tuberculoză, calmant	ceai (infuzie), fructe crude
Frasin	*Fraxinus excelsior*	fracșân, frapsin, frasen, iasig, iesic	flori, frunze	manitol, inozitol, cvercetină, acid malic, acid ursolic, tanin, gume, ulei volatil, săruri minerale	aprilie-mai (flori) mai-iulie (frunze)	constipație, boli ale aparatului urinar, gută, gripă, guturai, colecistite, angiocolite, ulcer gastric și duodenal, dismenoree, metroragii, enterocolite, acnee, reumatism, poliartrite, febră, leucoree, hemoroizi, eczeme, boli genitale (femei)	ceai (infuzie)
Gălbenele	*Calendula officinalis*	boance, calce, calinică, căldărușă, cilinică, coconițe, crăițe, fetișcă, filimică, floare galbenă, flori oșenești, gălbenare, hilimică, năcoțele, ochi galbeni, ochișele, ochiul-boului, ogriștenă, roșioară	flori,calati-diile florale	ulei volatil, saponozide, carotenoide, flavonoizi, glicozizi carbonici, substanțe amare, gumirezine, mucilagii, vitamina C, acid malic, substanțe proteice, esteri colesterinici ai acizilor lauric, margaric, miristic, palmitic	iunie-septembrie (florile, calatidiile florale)	inflamații gastro-intestinale, gastrite hiperacide, ulcer gastric și duodenal, colecistite, dischinezie biliară, hemoroizi, dismenoree, leucoree, tricomonază, răni, arsuri, degerături, artroză, artrită	ceai (infuzie), tnctură, unguent, spălături sau clisme
Ghințură	*Gentiana lutea*	abrămească, cahincea, dunțură, engere, pielea-pământului, ghimbere de munte, ghințură galbenă, hințură, iantură, ochincea, strigoaie, stegeră, țintură	rizomul și rădăcinile	heterozide amare (gențiopicrina, amarogențina, gențiamarina, gențiacaulina, izogenitizina), gențianinină, glucide (gentianoză, gențiobioză), coloranți (gentisina), tanoizi, lipide, steroli, săruri minerale	rizomul și rădăcinile se recoltează numai din culturi	gripă, ascaridioză, stimularea poftei de mâncare, stimularea funcției ficatului și a sistemului nervos, ușurarea digestiei, anemie, debilitate, boli de inimă, boli de rinichi, frisoane	ceai (macerat la rece), pulbere de rădăcină, extract în rachiu

1	2	3	4	5	6	7	8
Gutui	*Cydonia oblonga*	alămâioară, gădunie, gâtâi, gutani, măr butii, pom cotei	fructe, seminte, frunze, flori	apă, zaharuri, acizi organici, pectine, protide, tanin, puține lipide, vitamine (C, A, B, PP), săruri minerale (Ca, Fe, P, K, Cu, Mg, S)	toamna târziu (fructele); după consumarea fructelor (semințele) iulie-august (frunzele); în timpul înfloritului (florile)	diaree, hemoroizi, hemoragii uterine, dispepsii, insuficiență hepatică, răgușeală, tuse, bronșită, crăpături pe mâini și sâni, degerături, ten uscat, ten gras, riduri	ceai (infuzie, decoct), sirop, suc, jeleu
Hamei	*Humulus lupulus*	amei, cumulău, curpăn, himei, măiugă, mălugă, mei, mulugă, peste pădure, tofolean, vână de hamei, viță de hamei	conurile	apă, ulei eteric, hidrocarburi monoterpenice, miricen, alfa-, beta-pinen, limonen), hidrocarburi sescviterpenice (alfa- și beta-humuleni), alcooli monoterpenici, rășini, principii amare, flavone, lipide, pigmenți, aminoacizi, săruri minerale	august-septembrie (conurile)	stimularea poftei de mâncare, tuberculoză, ușurarea digestiei, afecțiuni renale, somnifer, gută, acnee, vaginită (tricomonază)	ceai, pulbere, pernă cu hamei
Hasmațuchi	*Anthriscus cerefolium*	asmațuc, asmățui, asmatuchi, asmățile, atmațuchi, azmațucă, cervăl, hasmaciucă, hazmacic, haismă, tulburea	lăstari floriferi, fructe	ulei eteric (metilcavicol, osmorizol), substanțe amare, vitamine din grupul B, vitamina C, săruri minerale	mai-iunie (lăstarii floriferi); la maturitate (fructele)	litiaze, retenție urinară, eczeme, afecțiuni pulmonare cronice, bronșite, stimularea digestiei, secreției laptelui și apariției menstruației, afecțiuni oftalmice, ulcerații, hemoroizi, prurit, catifelarea pielii, întârzierea apariției ridurilor	suc proaspăt, ceai (infuzie), plantă condimentară
Hrean	*Armoracia lapathifolia, Armoracia rusticana*	ahrean, chirean, hărean, irean, rădăcină sălbatică, ridiche sălbatică, rean, tormac, usturoi	rădăcina, frunze	protide, zahăr, săruri minerale (Na, K, Ca, P, Fe), vitamine (A, B_1, B_2, miacină, C), glicozizi sulfurați, mirozină, ulei volatil, acizi (clorhidric, sulfuric, carbonic, silicic), fitoncide (antibiotice)	toamna (rădăcini) vara (frunze)	anorexie, gastrite hipoacide, diaree, hidropizie, gută, litiază biliară, afecțiuni renale, catar cronic pulmonar, decongestionarea organelor interne, tenie, anemie la adulți, reumatism, tuse, cardiopatie ischemică, angină pectorală, hipertensiune, migrene, bronșită, gripă, congestie pulmonară, anihilarea veninului de viperă, paradontoză	aplicații cu frunze, comprese cu rădăcină rasă, condiment, vin tonic
Iarbă mare	*Inula helenium*	alaut, bruscălan, holman, iarbă mare frumoasă, iarbă neagră, lacrămile-Elenei, ochiul-boului, omag, smântânică	rădăcina	inulină, alți polimeri ai levulozei, ulei volatil, alantolactone, fitoncide, fridelină, stigmasterină, acetat de damaradienil, alantopicrină, vitamina C, săruri minerale, helenină	septembrie-noiembrie (rădăcina)	bronșită, astm bronsic, tuse, afecțiuni cronice ale aparatului urinar, gută, dischinezie biliară, alergii, viermi intestinali, anemie, reumatism, eczeme	ceai (decoct, infuzie)

1	2	3	4	5	6	7	8
Ienupăr	*Juniperus communis*	anaperi, archiș, boabe de brad, brădișor, bradul ciumei, brazi pitici, butimoacă, cetină, feniar, ghimpăr, globurău, helimoacă, ialovăț, inibahar, jinept, jip mic, jneapăn, molete, șinap, șolovăț, turtel	fructele (galbule)	ulei volatil, diterpene, mircene, iuniperină (principiu amar), iunen, iunenol, zahăr invertit, zaharoză, grăsimi, pentozani, substanțe proteice, acizi (gliceric, glicolic, glucoronic, l-ascorbic, acetic, malic, formic), rășini, săruri minerale (K, Ca)	octombrie-iarnă (fructele)	bronșite cronice, enterite, entero-colite, diabet (adjuvant), acnee, eczeme, litiază vezicală, reumatism, hepatită, gută, hidropizie, depurativ	crud, ceai (decoct, infuzie), macerat la rece, esență în alcool
In	*Linum usitatissimum*	in de fuior, in de sămânță	semințe (ulei), fibre (tulpină)	ulei sicativ, substanțe proteice, substanțe extractive neazotate, celuloză, substanțe minerale (Ca, K, Si, Fe, Al)	august-septembrie (semințele)	inflamații ale tubului digestiv, constipație, cistită, răni deschise, arsuri, contuzii, abcese, hipertensiune arterială, anemie	ceai (macerat la rece, infuzie)
Isop	*Hyssopus officinalis*	cimbru de grădină, culecel bun	părțile superioare cu inflorescențe	ulei eteric, derivați flavonoidici, hesperidină, diosimină, triterpenoide, acid ursolic, acid oleanolic, glucide, lipide, taninuri, substanțe minerale (Ca, K, Na, P, Fe, Mn, S, Cu, Zn, Mo, Al)	când plantele au înflorit pe jumătate, pe vreme frumoasă (părțile superioare cu inflorescențe)	hipertensiune, inapetență, ușurarea digestiei, tuse, bronșită, astm bronșic, gripă, guturai, laringite, traheite, hidropizie, răni, dismenoree, diabet zaharat, antisudorific, anemie	ceai (infuzie)
Leurdă	*Allium ursinum*	ai ciorăsc, ai de pădure, aiuți, aliu de iunie, leoardă	frunze, bulbi	ulei eteric, levuloză, sulfură de alil, săruri minerale	în timpul înfloritului (frunzele); toamna sau primăvara timpuriu (bulbii)	hipertensiune, hematurie, eliminarea toxinelor, viermi intestinali, mărirea peristaltismului intestinal, boli de piele	stare crudă, tinctură alcoolică, esență în vin
Leuștean	*Levisticum officinale*	buruiană de lungoare, leoștean, libistoc, lușirean, păscănaț	frunze, rădăcini, fructe	ulei volatil (terpineol), terpene, acizi (acetic, benzoic), gumirezine, taninuri, grăsimi, săruri minerale	pe vreme frumoasă (frunzele, rădăcinile); toamna (fructele)	tuse convulsivă, boli de stomac, indigestii, hipertensiune, diuretic, tulburări de ciclu, stimulent cardiac și nervos, tulburări de digestie, calmant nervos, dureri reumatice, fortificarea copiilor debili, ulcerații, erupții	ceai (decoct, infuzie), în stare crudă
Levănțică	*Lavandula angustifolia*	aspic, levand, livant, spichinel	inflorescențe	ulei eteric (acetat de linalil, acetat de linaliol, geraniol, nerol, lavandulol, borneol, citronelol, terpinen, epoxidihidrolinalool, izogeraniol), alcool cuminic, alcool amilic și izoamilic, acizi (valerianic, izovalerianic, propionic, capronic), hidrocarburi terpenice, cumarină, herniarină, furfurol, tanin, substanțe minerale (N, P, Ca, Mg, B, Fe, Mn, Cu)	iulie-august, dimineața (inflorescența)	afecțiunile căilor respiratorii, afecțiuni cardiace, reumatism, hepatită cronică, dischinezii, migrene, afecțiuni ale căilor urinare, febră eruptivă, antiseptic, nevroze, reconfortarea organismului, cicatrizare	ceai (infuzie), extract în oțet, ulei, adaos pentru băi

1	2	3	4	5	6	7	8
Limba mielului	*Borago officinalis*	alior, arăriel, borantă roșie, laptele-câinelui, mierea ursului, otrățel	planta întreagă, frunzele, numai florile sau florile și frunzele	alantoină, rășini, mucilagii, flavone, alcaloizi pirolizidinici, prostaglandine, tanin, coloranți, săruri minerale (mai ales potasiu)	iunie, în timpul înfloritului (planta întreagă, frunzele numai florile sau florile și frunzele)	retenție urinară, boli de stomac, palpitații, stări depresive (climacteriu), tuse, bronșite, răgușeală, nevroze, astenie, depurativ, diuretic	ceai (infuzie), extract în alcool
Lumânărică	*Verbascum phlomoides*	captalan de cel galben, coada-boului, coada-lupului, coada-mielului, coada-vacii, corobatică, cucuruz galben, lipan, lipean, rânzișoară, lumânarea-Domnului	florile	mucilagii, saponoizide, verbascozid, tanin, rezine, ulei volatil, zaharoză, carotenoizi, fitosteroli, substanțe minerale	pe măsură ce se deschid, pe timp frumos, din iunie până în septembrie (florile)	afecțiunile aparatului respirator, bolile vezicii urinare, hemoroizi, stimularea creșterii părului, afecțiuni de ficat și splină	ceai (infuzie), infuzie în lapte, sirop, clisme
Mac	*Papaver somniferum*	afion, așiaș, mac de grădină, mac involt, mag, moaci, paparoane, somnișor	capsule, petale	alcaloizi de tip morfinian (morfina, codeina, tebaina, salutaridina, codeinona, papaverina, laudanosina, laudanidina, laudamina, papaveraldina, codamina, palaudina, reticulina, orientalina, alcaloizi de tip ftalil-izochinolină, acizi organici (meconic, lactic, malic, tartric, citric, acetic, succinic, hidroxibenzoic, vanilic, cumaric, cafeic, ferulic, sinapic), acizi anorganici (sulfuric, fosforic), substanțe anorganice (Na, K, Ca, Mg, B, Al, Si, Ti, Mn, Fe, Cu, Pb, Zr, Mo, Ni, Ti), ulei gras, proteine, aminoacizi liberi, glucide, vitamine (B_1, B_2, acid nicotinic), enzime	capsulele se recoltează când semințele se desprind de pe pereții lor; capsulele trebuie să fie tari și de culoare galbenă-cenușie	stări depresive (și climacteriu), discomfort gastric, analgezic și calmant (tuse)	ceai (infuzie), patiserie
Măceș	*Rosa canina*	cacadăr, călcădariu, ciucuri de mărăcine, cocașder, glogheje, laba-mâței, mărăcinele-cioarei, mărăcinele-coțofanei, măsieș, răsură, rug sălbatic, rugul vacii, rujă, scoabe, scochin, scoruș nemțesc, sipică, trandafir de câmp, trandafir sălbatic, tufă de rug, zgorghin	fructe, frunze, flori	zaharuri, acid malic, acid citric, pectină, taninuri, uleiuri volatile, lecitină, dextrină, vanilină, săruri minerale (K, Ca, Fe, Mg), vitamine (C - 1 000 mg%, B_2, K, PP, provitamina A - 10 000 mg%)	toamna (fructele), iunie (frunzele și florile)	avitaminoze, enterocolite, calculoză renală, tulburări de circulație periferică, afecțiuni vasculare, litiază biliară, tonic general, sedativ	în stare crudă, ceai (infuzie, decoct), tinctură alcoolică, marmeladă, vin tonic

1	2	3	4	5	6	7	8
Măcriș de baltă	*Rumex acetosa*	acriș, burbunacă, corlegeni, crătică de grădină, dragavei, glojdani, macrici, macriș de munte, macrișul-caprei, macriș de grădină, măcriș mare, mocriș, schiaz, ștevie	părțile aeriene, rădăcinile, fructele	oxalat acid de potasiu, acid oxalic, vitamina C, flavonoizi, tanin, fosfați, substanțe minerale (Fe, P, Cu, Fl, Mn, Zn, Mo, Ni, K, Na, Mg), lipide, protide	în timpul vegetației (părțile aeriene, rădăcinile); la maturitate (fructele)	scorbut, intoxicații cu arsen sau mercur, paralizii sau pareze ale nervilor periferici, depurativ, diuretic, diaree, anemie, astenie, răni în gură	în stare crudă, ceai (infuzie), comprese, băi
Măcrișul iepurelui	*Oxalis acetossella*	măcriș de pădure, măcriș iepuresc, măcriș păsăresc, măcriș trifoios, macrișor, pita-cucului, trifoi acru, trifoi iepuresc	frunze proaspete și flori	oxalat, acid de potasiu, vitamina C, mucilagii, pectine, enzime, săruri organice	frunze și flori proaspete	scorbut, intoxicații cu arsen, mercur, ulcerații în gură, răni și abcese, cancer la stomac (incipient), tumori cerebrale, boala Parkinson, pirosis, ascaridioză, convalescență după hepatite	suc proaspăt, ceai (infuzie)z
Măghiran	*Majorana hortensis*	iederă, maderan, maioran, mărgăran, mederean, megerean, mighiran, pupi, sovârf	părțile aeriene	ulei eteric, acizi (oleanolic, ursolic, rosmarinic, cafeic, clorogenic), flavone (majoranină, rutină), hidrochinonă, pentozani, pectine, planteoză, acid ascorbic, substanțe minerale (Ca, K, Na, Mg, S, N, Fe, Mn, Zn, Cu, Mo)	în timpul înfloritului (părțile aeriene)	colici gastro-intestinale, gastrite hipoacide, balonări, stimularea poftei de mâncare, insomnie, calmant al sistemului nervos, stimulent digestiv	în stare crudă (condiment), ceai (infuzie)
Mărar	*Anethum graveolens*	crop, chimen dulce, mărar de grădină, mărar tare, morar	fructe, tulpini, frunze	ulei eteric (carvonă), substanțe minerale (K, S, Na), vitamine (A, B_1, C)	la maturitate (fructele); când se formează inflorescența (tulpinile florifere)	indigestii, colici intestinale, dureri menstruale, stimularea secreției de lapte, insomnie, arterioscleroză, boli de inimă, hemoroizi, bolile căilor urinare, balonări, sughiț, tonifierea organismului	în stare crudă (condiment, semințe); ceai (infuzie)
Mentă	*Mentha piperita*	borșniță, camfor, diană, ferent, ghiazmă, giazma-broaștii, giugiumă, gnintă, iarbă-neagră, iasmă, izmă bună, mintă de chicușuri, mintă moldovenească, mintă neagră, nintă, nintă broștească, nintă de camfor, nintă de chicătură, nintă rece	frunze, părțile aeriene	ulei eteric, lipide, acizi (oleic, oleanolic, linolic, melisic, ursolic), sisterol, ergocalciferol, parafine, acizi fenolici (cafeic, clorogenic, ferulic, cumaric, labiatenic), taninuri, flavonoide, glucide, carotenoide, carotină, vitamine (C, D_2, tocoferoli, acid nicotinic), săruri minerale (K, Ca, P, Mg, Na, Fe, Mn, Zn, B, Cu, Mo)	la lungimea de 6 cm (frunzele) când plantele sunt înflorite 15-20%, (părțile aeriene); pentru extragerea uleiului volatil, când plantele sunt înflorite peste 20%	infecții gastro-intestinale, balonări abdominale, diaree, vomă, grețuri, nervozitate, dischinezie biliară, reumatism, dezinfectarea cavității bucale, combaterea oxiurilor, tratarea inflamațiilor urechii, reconfortarea organismului, migrene, afecțiuni cardiace, hipertensiune, diabet	ceai (infuzie), ulei

1	2	3	4	5	6	7	8
Mesteacăn	*Betula pendula*	mastacân, mesteacăn alb, mestecan	frunze tinere, muguri, scoarța	saponine, tanin, flavone, betulozidă, mucilagii, zaharoză, ulei volatil, rezine, betulină, vitamina C, substanțe minerale	mai-iulie (frunzele tinere); primăvara devreme (mugurii); tot timpul anului (scoarța)	eliminarea sărurilor de calciu și a colesterolului prin urină, tratarea edemelor (insuficiență circulatorie de natură cardiacă sau renală), nefrite cronice, gută, hipercolesterolemie, hipertensiune arterială, diuretic, litiază renală, reumatism, ascită, dermatite, stimulent al poftei de mâncare, pentru tratarea obezității, pentru stimularea creșterii părului, pentru tratarea mușcăturilor de câine, vulpe, lup	ceai, vin anticolici, adaos pentru baie
Mierea-ursului	*Pulmonaria mollis*	cuscrișor, mătasea-pământului, peana-cucului, plămânărică	planta întreagă (fără rădăcini)	mucilagii, taninuri, acid silicic	mai-iunie (planta întreagă, fără rădăcini)	afecțiunile căilor respiratorii, afecțiuni renale, litiază, hemoroizi, diaree, răni	ceai (infuzie), suc, pulbere
Mur	*Rubus fruticosus*	mur de pădure, mur negru, mur păduret, mură, mur tufos, rug, rug de mure	frunze, muguri, rădăcini, fructe	zaharuri, proteine, acizi organici, grăsimi, substanțe minerale (Ca, K, Na), vitamina C (40,75 mg%), vitamina A, tanin, flavonoide, acizi organici, inozitol	august-septembrie (frunzele, fructele); toamna și primăvara (mugurii și rădăcinile)	bronșite, diaree, enterocolite, afecțiuni renale, afecțiuni pulmonare, afecțiuni gastro-intestinale, afecțiuni ale cavității bucale, dermatite, leucoree, hemoroizi, psoriazis	ceai (infuzie), fructe crude
Mușețel	*Matricaria recutita, Matricaria chamomilla*	mamorită, mărariul-câinelui, matricea, morună, mosițel, musătea, muscățel, mușețel de câmp, ochiul-boului, poala Sf. Mării, roman, romaniță, romască, romonit	flori	ulei eteric (azulen), glucide, lipide, acizi organici, colină, acid nicotinic, vitamine B_1, C, substanțe minerale (P, K, Si, Fe, Mg, Ca, Ph, Cu, Mo, Zn, Zr, Mn)	înainte de maturitate (inflorescențele)	gastrite hiperacide, ulcer gastric, enterocolite, colici abdominale, diaree, stimularea funcției hepatice, gripă, guturai, menstre dureroase, astm bronșic, afecțiuni ale cavității bucale, amigdalită, ulcere varicoase, hemoroizi, furunculoză, răni purulente, ulcerații, eczeme, leucoree, arsuri	ceai (macerat la rece, infuzie), băi de șezut, inhalații la abur, comprese, ulei, pulbere, unguent, pernă cu mușețel
Muștar alb	*Sinapis alba*	curpen alb, hardal, hrenoasă, muștar bun, muștar de grădină, rapiță albă, rapiță de grădină, rapiță de muștar	semințe, planta crudă	ulei nesicativ, mucilagii, proteine, glicozide (sinalbină, sinigrină)	când 70% din plante au atins maturitatea (semințele)	constipații cronice, mărirea poftei de mâncare, hipertensiune, diabet, insomnie, reumatism, afecțiuni ale aparatului respirator	în stare crudă (planta, semințele), cataplasmă, ceai (infuzie)

1	2	3	4	5	6	7	8
Năsturaș	*Bellis perennis*	bănuți, bănuței, blidărei, blogarcă, boglari, bubișori, bumbuscuțe, burculițe, cocoșei, floare frumoasă, floarea-gâștii, floarea-paștelui, frumușică, iarbă frumoasă, lutculițe, mărgărită, minuțe, năsturași, ochiul-boului, părăluțe, păscuțe, rototele, scânteioară, steluțe	părțile aeriene sau numai inflorescența	saponine, acid malic și acetic, oxalați, mucilagii, tanin, rezine, inulină, substanțe amare, substanțe minerale, ulei gras, ulei eteric	mai-iunie (părțile aeriene sau numai inflorescența)	migrene, comoții cerebrale, gaze intestinale, ascită, ușurarea nașterii, bronșită, răni, inflamații la ochi, ulcerații pe buze, nefrite	ceai (infuzie), în stare crudă
Nalbă	*Althaea rosea* (nalbă de grădină)	cabuliște, nalbă de ai mare, nalbă înaltă, nalbă învoalată, nalbă mare, nalbă roșie, rojă, ruj, rujalină, ruji de botă, ruji pe tuleu, trandafir cu pari, tufănică	flori, frunze, rădăcini	mucilagii, fitosterine, pigmenți antociani, substanțe albuminoide, săruri minerale (K, Ca, Mg, Na, Fe, Mn, Zn, B, Cu, Mo), zaharuri, acid galacturonic, arabinoză	mai-iunie (frunzele); iunie-august (florile); octombrie (rădăcinile)	afecțiuni ale căilor respiratorii (tuse, bronșită, laringită, traheită), inflamațiile rinichilor și căilor urinare (nefrite, pielite, uretrite), abcese dentare, afecțiuni digestive, diaree la copii, polutii nocturne, amigdalită, leucoree, furunculoză, dureri de urechi, ulcerații ale pielii	ceai (macerat la rece și infuzie), cataplasmă, clisme, gargară
	Althaea officinalis (nalbă mare)	nalbă albă, nalbă bună, nalbă de câmp, nalbă de luncă					
	Malva sylvestris (nalbă de pădure)	bănuței, cașul-popii, colăcei, creață, floricele, negrâi, mălagă, nalba-calului cea măruntă, nalbă de câmp, nalbă mică, nalbă sălbatică, vărsat					
Nuc	*Juglans regia*	nucar, nuc costeliv, nucă dulce	frunze, fructe	protide, grăsimi, hidrați de carbon, săruri minerale (Na, K, Ca, P, Fe), vitamine (A, B_1, B_2, niacină, C), tanin, acid galic, acid elagic, inozitol, iuglonă, tirozină, amidon, pectine, acizi organici, aminoacizi liberi	mai-iunie (frunzele); august-septembrie (coaja verde a fructelor)	diabet zaharat, diaree, rahitism, combaterea sudorației excesive, tonic, depurativ, litiază renală, incontinență urinară, ascaridioză, antidot în intoxicațiile cu mercur, arterioscleroză, dureri de ficat, inflamații din gură și gât, leucoree, eczeme, răni purulente,ulcerații (antiseptic, astringent, cicatrizant), rahitism, reumatism, furunculoză, protecția pielii contra arsurilor solare, tonic capilar	ceai (infuzie), adaos pentru baie, unguent

1	2	3	4	5	6	7	8
Obligeană	*Acorus calamus*	buciumaș, calamar, călin, calm, calmenă, colm, crin de apă, paporotnec, papură roșie, speribană, spetează, spiribană, tartarachi, trestie mirositoare	rizomi	ulei volatil, principii amare și sescviterpenice (acid acoric, acoronă, calmeol, calaconă, acoragermacrone, epishiobunona, izoschiobunona, acalmona), tanin, amidon, zaharuri, rezine, vitamine B_1, C, săruri minerale	septembrie-noiembrie (rizomul)	inapetență (anorexie), colici abdominale, balonări, tulburări neurovegetative cu anxietate, enterite, nefrite, stări gripale, gastrite hiperacide, ulcer gastric și intestinal, hemoroizi, insomnie, reumatism, răni, calvitie	ceai (extract rece și infuzie), suc proaspăt, adaos pentru baie
Osul-iepurelui	*Ononis spinosa*	asudul-calului, asudul-capului, bobul-coasei, cașul-iepurelui, ciocul-cioarei, colțul-iepurelui, dârmotin, lemnie, lingoare, pir, sălășitoare, sudoarea-calului, sulfină, zilezitoare	rădăcini, frunze, părți aeriene	onopsină, omonină, omocerină, trifolirizină, fitoglutină, acid gliceritic, tanin, ulei volatil, ulei gras, zaharuri, acid citric, săruri minerale	martie-aprilie sau septembrie-octombrie (rădăcinile); în timpul înfloritului pe timp frumos (frunzele și părțile aeriene)	insuficiență circulatorie (edeme), litiază renală, gută, hidropizie, bronșite, cistite, reumatism, afecțiuni cardio-vasculare, edeme cardio-renale, afecțiuni metabolice, ascită, afecțiuni renale, retenție urinară, alergii, eczeme, dureri de stomac, de rinichi, hernie, fortifiant	ceai (macerat la rece și infuzie)
Păducel	*Crataegus monogyna*	căcădară, gherghin, gheorghinar, măceș, mălai moale, mălaiul-cucului, mălai nesărat, mălăet, mărăcin	flori, frunze, fructe	acizi (crategic, ursolic, oleanolic, clorogenic, cafeic), derivați flavonici, amigdalină, colină, sorbitol, trimetilamină, amilamină, baze purinice, steroli, ulei volatil (aldehidă anisică), taninuri, pectine, vitamina C, săruri minerale	la începutul înfloririi (florile și buchetele de flori cu frunze); mai-iulie (frunzele), septembrie-noiembrie (fructele)	afecțiuni cardiace cu substrat nervos, hipertensiune arterială, tulburări de menopauză, insomnie, nevroză cardiacă, aritmii, boli de ficat, boli de rinichi, diaree, bătături	ceai (infuzie, decoct), esență în alcool
Păpădie	*Taraxacum officinale*	buhă, cicoare, crestătea, floarea-broaștei, floarea-găinii, floarea mălaiului, floarea-sorului, floarea-turcului, flori galbene, gălbinele grase, gușa găinii, lăptucă, lilicea, ochiul-boului, ouăle-găinilor, pana-vizgoiului, papa-găinii, papalungă, pui de gâscă, turci	părți aeriene, frunze, rădăcini	gliceride ale acizilor oleic, palmitic, stearic, ulei volatil, colină, glucoză, polioze, flobafene, acid tartric, substanțe proteice, antibiotice, alcooli triterpenici, carotenoide, fitosterine, aminoacizi, xantofile, vitamine (A, B_1, C, D), săruri minerale, fosfați	primăvara, înainte de înflorire (planta întreagă cu rădăcină; aprilie-mai (părțile aeriene sau numai frunzele); septembrie-noiembrie sau martie-aprilie (rădăcina)	afecțiuni vasculare, stimularea poftei de mâncare, dischinezie biliară, afecțiuni cronice ale aparatului urinar, gută, insuficiență hepatică, tulburări digestive, colecistită, varice, ulcer varicos, eczeme, obezitate, anemie, arterioscleroză, artrită, astenie, boli endocrine, colică hepatică, litiază, diabet, cataractă	ceai, stare crudă, în miere

1	2	3	4	5	6	7	8
Pătlagină	*Plantago media* (pătlagina) *Plantago major* (pătlagina lată) *Plantago lanceolata* (pătlagina îngustă)	iarba de cale, limba-mânzului, limba-oii, minciună, patlanjer, cărutele, coada șoricelului de căruță, iarba-tăieturii, limba-bălților, limba-broaștei, limba-șarpelui, limbariță, protagină	frunze	aucubozidă (aucubină, rinantină) cu acțiune cicatrizantă și antibacteriană, mucilagii (xiloză, acid poliuronic, pentozani), amidon, pectină, planteoză, tanin, glicozizi, saponine, ulei volatil, zaharuri, rezine, substanțe proteice, carotenoizi, filochinonă, vitamine (A, C, K), săruri minerale (Ca, P, Mg, Na, Fe, Mn, Zn)	mai-octombrie (frunzele)	arterioscleroză, hemoragii, hipertensiune arterială, diaree, gastrite hiperacide, ulcer gastric, afecțiuni ale căilor respiratorii, ulcer varicos, afecțiuni ale cavității bucale, răni, ulcerații, zona zoster, înțepături de insecte, mușcături de șarpe	ceai (infuzie), terci de frunze (comprese), sirop
Pătrunjel	*Petroselinum crispum*	găgăuț, macdeadon, mirodea, pătlăgele, petrinjel de casă	frunze, rădăcină, fructe	ulei volatil (apiol, miristicină, aliltetrametoxibenzen, terpineol, p-cimol), vitamine (A, B_1, C), acid folic, săruri minerale	pe timp frumos (frunzele); octombrie până toamna târziu (rădăcinile); la maturitate (fructele)	afecțiuni digestive, afecțiuni renale, hipertensiune, astm, cu efect diuretic, depurativ, litiază (renală, biliară), contra beției, ascaridioză, reumatism, tulburări menstruale, anorexie, hidropizie, prostatită, hernie, nevralgii, iritații pe piele, inflamații ale ochilor, diminuarea inflamării sânilor la lăuze, oprirea lactației	ceai (infuzie), extract de semințe, vin tonic
Pedicuță	*Lycopodium clavatum*	barba-ursului, brădișor, brâncă, brâul-vântului, bunceag, chedicuță, coada-alor de vânt, cornățel, crucea-pământului, iarba-ursului, laba-lupului, laba-ursului, iarba-vrăjitoarei, mușchi de pământ, mușchi de piatră, netotă, pălămidă, părul-porcului, pecelecă, peceleca-ursului, piciorul-lupului, piedică, piedica-găinci, piedica-vântului, praful-strigoilor, talpa-ursului	părțile aeriene; spicele pentru spori	alcaloizi (clavatina, annotina, licopodina, clavatoxina, nicotina), triterpenoizi, flavone, substanțe minerale, sporii conțin acizi grași și fitosterine	iulie-august părțile aeriene; iulie-august spice pentru spori	combaterea nicotinismului și a alcoolismului, litiază (renală și vezicală), hemoroizi, constipație, ciroză, cancer hepatic, boli ale organelor genitale, dermatite, eczeme, reumatism, crampe musculare (cârcei) artrită, hipertensiune, halenă fetidă, creșterea părului	ceai (infuzie) băi de șezut, pernă cu pedicuță

1	2	3	4	5	6	7	8
Pelin	*Artemisia absinthium*	iarba-fecioarelor, lemnul-Domnului, pelin alb, pelin bun, pelin de grădină, pelinaș	frunze, flori	ulei eteric, flavone (artemitina), fitosteron, acizi organici, vitamine (C, B_6, acid folic), substanțe minerale (Ca, K, Na, P, Fe, Mn, Mg, Zn, Cu, Mo, B)	iunie-iulie (părțile aeriene pentru extracția de ulei volatil); iulie-septembrie (idem pentru substanțele amare)	stimularea poftei de mâncare, eliminarea unor toxine, hipertensiune, ascaridioză, edeme renale, gastrite hipoacide, dispepsii cu constipație, dischinezie biliară, colecistopatii, boli de ficat, dereglarea ciclului menstrual, friguri palustre (malarie), răni, luxații	ceai (infuzie), tinctură, pulbere, băi
Pelinaș	*Artemisia vulgaris*	pelin negru, iarbă-bărboasă, mături, pelin de câmp, pelin păsăresc, peliniță neagră, pelinul-calului, știr negru, vetricel	părțile aeriene, rizomul și rădăcinile	ulei volatil, substanțe amare, săruri minerale	iulie-septembrie (părțile aeriene, rizomul și rădăcinile)	stimularea digestiei, funcției hepatice, reglarea menstruației, combaterea isteriei, epilepsie, hipertensiune, combaterea transpirației și oboselii picioarelor, reumatism, leucoree, hemoroizi, halenă fetidă	ceai și în stare crudă
Pir	*Agropyron repens*	albei, chir, grâul-mâței, iarba câinelui, pir gros, pir mic, răgălie, tirău	rizomi	saponozide, fructozane, inozitol, ulei volatil, mucilagii, acid salicilic, vitamine (A, B), săruri de potasiu, alte săruri minerale	primăvara și toamna (rizomi)	dischinezie biliară, bronșită, gripă, guturai, cistită, gută, obezitate, uretrită, tuberculoză pulmonară, boli de rinichi și vezică, boli de ficat, reumatism, ascită, diabet, hipertensiune	ceai (infuzie, macerat)
Podbal	*Tussilago farfara*	bruscăniș, brustan, brustur alb, cenușoară, gălbinele, guța-găinii, limba-vecinei, lăpoșel, papalungă, păpădie, rotungioare	inflores-cente, frunze	mucilagii, tanini, tusilagină, acizi (galic, stearic, palmitic), carotenoizi, inulină, fitosterine, săruri minerale (K, Zn, Mg, P)	martie-aprilie (inflorescențele); aprilie-iulie (frunzele)	tuse, astm bronșic, emfizem pulmonar, silicoză pulmonară, dispepsii, dischinezie biliară, plăgi, ulcerații, erupții	ceai (infuzie), comprese, cataplasme, suc proaspăt, sirop, băi
Porumb	*Zea mays*	cucuruz, cucoriță, gârnișor, mălai, păpușe, porâmb, penche, tenchiu, tengheri	mătase, boabe	săruri de potasiu și calciu, bioxid de siliciu, saponine, ulei volatil, alantoină, ceară, vitamine (C, E, K)	mătasea se culege înainte de maturizarea porumbului	adjuvant în tratamentul disfuncțiilor hepatobiliare, litiază biliară, dismenoree, tulburări de menopauză, cistite, afecțiuni ale sistemului cardiovascular, litiază renală, hidropizie, reumatism, hemoragii, ascită, contra umflării picioarelor (în boli de inimă), metroragii, pentru coborârea valorilor colesterolului, tricofitii, impetigo, amigdalită, mușcături, plăgi, dermite	ceai (infuzie)

1	2	3	4	5	6	7	8
Porumbar	*Prunus spinosa*	cotobrei, curcudel, mărăcine, porumb, porombrel, scorobar, spinul-cerbului, spin, scorumbar, târn	flori, frunze, rădăcini, scoarță	flavone, acizi organici, cvercitină, kemferol, săruri de magneziu și potasiu, glicozide; fructele conțin zaharuri, acizi organici, antociani, prunicianină, polifenoli, gumirezine, taninuri, vitamina C, săruri de calciu și magneziu	la începutul înfloririi, pe timp uscat (florile); până în iulie (frunzele); toamna (rădăcinile mai subțiri, scoarța rădăcinilor și scoarța ramurilor tinere)	constipație, hipotensiv, sedativ nervos, diuretic, erupții tegumentare, boli de rinichi, boli de vezică, depurativ, diaree, calmant nervos, tonic stomahic, infecții ale aparatului urinar, gută, tuse, dureri de dinți	ceai (infuzie, decoct), tinctură
Pufulița cu flori mici	*Epilobium parviflorum, Epilobium hirsutum*	limbricaș, răscoage, sburătoare	părțile aeriene	polifenoli, acid elagic, acid cafeic, camferol, mircetin, cvercetol, taninuri, saponine, antoceanic, ulei volatil, zaharuri, aminoacizi esențiali, vitamina C, săruri de Co, Cu, Zn, K, S, P, Mg	în timpul înfloririi pe timp frumos (părțile aeriene)	afecțiuni hepatice, prostatită, adenom de prostată, boli renale, ulcer gastric și duodenal, cancer la vezica urinară, enterite	ceai (infuzie)
Roiniță	*Melissa officinalis*	alămâiță, buruiana-stupului, busuiocul-stupului, cătușnică, floarea-stupilor, iarba-albinelor, iarba-roilor, izma-stupilor, lămâiță, mătăciune, melisă, mintă, motoacă, poala-Sf. Mării, răstupească, roiște, stupelniță, voioșniță de albini	frunze	ulei eteric, acizi (cafeic, clorogenic, protocatechic, rosmarinic, ursolic, oleanolic, pomolic), ramnazină, taninuri, mucilagii, glucide, substanțe amare, acid succinic, oxalați, substanțe minerale	înaintea înfloririi (frunzele)	adjuvant în boli de inimă și cardiovasculare, afecțiuni gastro-intestinale, tulburări neuro-vegetative, insomnii, nevralgii dentare, ameteli, migrene, palpitații nocturne, balonări abdominale, boli pulmonare, crize de astm, stimularea poftei de mâncare, combaterea surmenajului, tonic general, reumatism, dismenoree	ceai, tinctură, băi, pernă cu roiniță
Rostopască	*Chelidonium majus*	ai de pădure, alândurișe, buruiană de cele sfinte, bueți de pe sângine, buruiană de megei, buruiană de pecingine, buruiană de tătarcă, buruiene sfinte, calce mare, chica, maramgie, crucea-voinicului, gălbenare, godie, hărmiaiu, hilindunea, iarba-rândunelei, lăptiugă, mac sălbatic, măselariță, negeloasă, oiască, paparună, plescăniță, sărătea, scalce mare, scânteiuță	planta întreagă, rădăcina	alcaloizi (chelidonina, homeochelidonona, oxichelidonina, mezoxichelidonina, cheleritrina, sanguinarina, coptizina, tetrahidrocoptizina, protopina, alocriptopina), berberină, sparteină, vitamina C, rezine, ulei volatil, flavone, saponozide, săruri minerale	mai-iunie (părțile aeriene); martie, înainte de înflorire, precum și în septembrie-octombrie (rădăcina)	afecțiuni hepatobiliare, tuse (convulsivă și spastică), angină pectorală, spasmele tractului gastro-intestinal, dischinezie biliară, colecistopatii, hepatite acute, ciroză hepatică, afecțiunile splinei, diuretic, în tratarea psoriazisului, cicatrizant, adjuvant în tratarea TBC de piele, a herpesului, combaterea calvitiei, tratarea negilor	ceai (infuzie), decoct), suc proaspăt, vin tonic

1	2	3	4	5	6	7	8
Rozmarin	*Rosmarinus officinalis*	dendrului, mirtin, rojmalin, rusmarin	frunze, semințe	ulei volatil, alcooli, oxizi, cetone, flavonide libere, triterpene, acizi triterpenici, taninuri, colină, acid glicolic, acid gliceric, vitamina C	în timpul înfloririi (frunzele)	boli de stomac, reumatism cardio-articular, reumatism degenerativ, rinite cronice, anemie, tuse, convalescență, dispepsii, surmenaj, ascită, boli de rinichi și inimă, tonifierea organismului, scleroză cerebrală, dureri reumatice, hemiplegii, paraplegii spastice, tratarea tulburărilor cardiace	ceai (infuzie), adaos pentru baie, tinctură
Salcâm	*Robinia pseudacacia*	acacie, acat, arțar, bagrin, brebene, dafin, frasin, lemn alb, liliac, magrin, pănar, rug, salchișm, salcâm alb, salcâm rotund, vocație	flori, frunze, scoarța	flavonide (robinină, acaciină), ulei volatil, acizii cafeic și clorogenic	mai-iunie, în timpul înfloririi (florile); până la înflorire (frunzele); primăvara (scoarța)	gastrite hiperacide, ulcer gastric și duodenal, pirozis, astm, tuse, răceală, leucoree, migrene, nevralgii dentare, aciditate gastrică, răni, arsuri	ceai (infuzie)
Salvie	*Salvia officinalis*	cilvie, jale, jaleș bun, jaleș de grădină, jalnică, joaie, salbie, selghie, șalet, șerlai	frunze, planta întreagă	ulei eteric, sitosterol, stigmasterol, compuși parafinici, taninuri, acid rozmarinic, acizii cafeic, clorogenic, p-cumaric, ferulic, fumaric, glicoric, gliceric, vitamina B_1, C, acid nicotic, enzime, rășină, lipide, glucide, substanțe minerale (K, Ca, P, Mg, Na, Fe, Mn, Zn, B, Cu, Mo)	mai-iunie (florile, planta întreagă)	afecțiuni vasculare, balonări, dismenoree, diabet zaharat, sedativ nervos, astm bronșic, dischinezie biliară, astenie nervoasă, surmenaj, reumatism, hipertensiune, favorizarea concepției, afecțiuni ale cavității bucale, răni, contuzii, ulcerații	ceai (infuzie), gargară cu oțet de salvie, băi de șezut
Silur	*Euphrasia officinalis*	buruiană albă, buruiență, dințură, dragostea-fetei, floare de ochi, mânghierea-apelor	părțile aeriene, flori	substanțe amare, ulei gras, tanin, aucubină, săruri minerale	iunie-septembrie (părțile aeriene în floare)	combaterea hepatitei, stimularea digestiei, afecțiuni gastrice, stimularea vederii, tratarea afecțiunilor ochilor, cosmetică oculară	ceai (infuzie)
Soc	*Sambucus nigra*	haler, hoz, iboz, scorpat, soace, sog, sogusuclu	flori, fructe, scoarță, frunze	ulei volatil, rutozid, etil, izobutil, izoamil-amine, glicozizi ai acizilor cafeic și ferulic, zaharuri, mucilagii, vitamina C, sambunigrină, săruri minerale	pe timp frumos (flori); septembrie-octombrie (fructe); primăvara și toamna (scoarță)	nevralgii (sciatică, de trigemen, intercostală), gripă, rinită, adenoviroze, afecțiuni renale, constipație, în cura de slăbire, hidropizie, diuretic, pemfigus, afecțiunile căilor urinare, nevralgii, arsuri, hemoroizi	ceai (infuzie), macerat, sirop, adaos pentru baie
Splinută	*Solidago virgaurea*	floare boierească, floare buiacă, mănunchi, smeoaică, splinariță, vargă de aur	flori	ulei volatil, substanțe amare, saponozide, azulene, taninuri, acizii cafeic și clorogenic, flavonozide, cumarine	iulie-septembrie (vârfurile înflorite ale plantei)	boli de rinichi și vezică, diaree cu sânge, metroragii, afecțiuni biliare, litiază urinară, enterită, răni, ulcerații în cavitatea bucală, nevralgii dentare, reumatism	ceai (infuzie)

1	2	3	4	5	6	7	8
Sunătoare	*Hypericum perforatum*	buruiană de foc, buruiană de foc ghiu, buruiană de năduf, buruiană de pe răzor, floare de năduf, floare galbină, floarea lui Ion, hamică, hamei de pământ, iarba lui Sf. Ion, iarba-crucii, iarba-spaimei, iarba-sângelui, jale de munte, închegătoare, osul-iepurelui, pojar, pojarniță, sanitoare, sburătoare, sunaică, sovârf galben, șerlai, șovârvariță	flori	ulei volatil, hiperină, hipericină, flavone, cvercetol, galactoză, cvercitrina, tanin, colină, caroten, acid valerianic, vitamina C, PP, saponine, săruri minerale	iunie-septembrie (florile)	dischinezie biliară, stimularea funcției hepatice, enterocolită, gastrită hiperacidă, ulcer gastric, colecistită, depresii nevrotice, enurezis, afecțiuni bucale, hemoroizi interni, arsuri, reumatism	ceai (infuzie), ulei, tinctură, băi de șezut
Șovârv	*Origanum vulgare*	arigan, broască, budeană, busuioc de pădure, busuiocul-fecioarelor, forostău, măgeran sălbatic, milet, poala Sf. Mării, rigan, solovârv, sufulf, trifoiște	părțile aeriene	ulei volatil (timol, carvacrol), tanoizi, acid ursolic, substanțe amare, substanțe minerale	iulie-septembrie (părțile aeriene)	afecțiuni gastrointestinale inclusiv ulcer, afecțiuni respiratorii, astm bronșic, stimularea funcțiilor digestive, halitoză, dureri de dinți, otită, amigdalită, hemoroizi, răni, arsuri	ceai (infuzie, macerat)
Talpa-gâștei	*Leonurus cardiaca*	apucătoare, buruiana orbaltului, buruiană de bleasnă, cătâjnică, cătușniță, cervană, cione, creasta-cocoșului, gisdei, iarba-cășunăturii, iarbă flocoasă, iarbă de dat, talpa-lupului	părțile aeriene	alcaloizi (leunoina, leunucardina, stachidrina), heterozizi cardiotonici, glicozide amare, ulei volatil, tanoizi, rezine, saponozide, flavone, acizi flavonici, alți acizi organici, vitaminele A, C, E, substanțe minerale	iunie-august (părțile aeriene)	stări depresive, nevroze, tulburări de menopauză, hipertensiune, afecțiuni ale prostatei, boli de plămâni, nevroză cardiacă, afecțiuni cardiace, boli pulmonare, reumatism, insomnii, contuzii, răni, arsuri	ceai, tinctură
Tătăneasă	*Symphytum officinale*	barba-tatei, boracioc, buruiana lui Tatin, foaia lui Tatin, foaia-tatii, gavăt, iarba-lutatinului, iarbă băloasă, iarbă întăritoare, iarbă neagră, lutatină, mierea-ursului, nădai, plosnicioasă, rădăcină neagră, zlac	frunze, rizomi, rădăcini	alantonină, consolidină, consolicină, tanin, colină, asparagină, zaharuri, amidon, mucilagii, gumirezine, substanțe minerale, ulei volatil	în timpul înfloririi, pe timp frumos (frunzele); toamna sau primăvara (rizomul și rădăcinile)	afecțiuni gastrice, afecțiuni respiratorii, cancer, gută, hernie, afecțiuni vasculare, ulcer varicos, reumatism, hemoroizi, stomatite, eczeme, arsuri, răni, cancer de piele și sân, luxații	ceai (macerat la rece, infuzie), comprese, adaos pentru baie, tinctură, unguent, vin tonic

1	2	3	4	5	6	7	8
Tarhon	*Artemisia dracunculus*	dracon, matricea, taracon, tacon, tarcum, tărăhană	părțile aeriene înflorite	ulei volatil, taninuri, substanțe amare, vitamine (B_1, C), săruri minerale, urme de iod	iulie-septembrie (tulpinile florale)	tulburări digestive generale, boli de ficat și rinichi, ascită, stimularea poftei de mâncare, dureri reumatice, migrene, dureri de dinți	ceai (infuzie), esență în oțet
Tei	*Tilia tomentosa* (tei argintiu) *Tilia cordata* (tei pucios)	tei câinesc, tei de toamnă, tei bălan, tei bun; tei păduret, tei roșu păduret, tei de mijloc, tei căpresc, tei de deal, tei de pădure, tei fluturesc	florile, scoarța, fructele	mucilagii (acid galacturonic, arabinoză, galactoză, ramnoză), ulei volatil, cvercetrină, izo-cvercetină, rutozid, tilirozidă, gume, taninuri, zahăr, colină, acetilcolină, heterozide cumarice	la începutul înfloririi, numai pe timp frumos (florile cu sau fără bractei); toamna (fructele)	afecțiuni ale aparatului respirator, tuse, dischinezie biliară, stări anxioase, insomnii, reumatism, afecțiuni hepatobiliare, migrenă, cefalee, stomatite, amigdalite, faringite, laringite, calmarea copiilor nervoși, combaterea ridurilor și a cearcănelor, stimularea creșterii părului	ceai (infuzie de flori)
Toporaș	*Viola odorata*	călțunași, cârligei, cocoșei, fiache, floare domnească, flori mărunte, ghiorele, garoafe, hioară, hobridrag, lemoie, liguace, mereoare, micsandre, micșunele, nemțoaice, simboie, tămâioare, vioară, violete, viorică, zambile de câmp	părțile aeriene înflorite, rizomul, rădăcinile	ulei volatil, rezine, zaharuri, violacvercetină, violamină (colorant), mucilagii, substanțe minerale, odorantină, esteri ai acidului salicilic, substanțe amare	martie-aprilie (părțile aeriene ale plantei, frunzele fără pețiol, florile); primăvara devreme, sau toamna (rizomul sau rădăcinile)	vomitiv, tuse, bronșite, răni, îngrijirea tenului	ceai (infuzie), comprese
Traista ciobanului	*Capsella bursa-pastoris*	arior, buruiană de friguri, coada-pisicii, păsătel, paștele-calului, plosca-ciobanului, punga-babei, punga-popii, pungulită, rapăn, straița-ciobanului, tăsculită	părțile aeriene	alcaloizi, acetilcolină, colină, tiamină, tananți, rezine, săruri de potasiu, acid fumaric, acid protocatechic	aprilie-mai (părțile aeriene ale plantei)	angină pectorală, insuficiență cardiacă compensată, arterioscleroză, hipertensiune arterială, dismenoree, metroragii, diaree, regulator menstrual, hemoragii interne, litiază renală, hemofilie, adjuvant în tratarea blenoragiei	ceai (infuzie, macerat la rece, tinctură)
Trei-frați-pătați	*Viola tricolor*	barba-împăratului, buruiană de spurcăciune, buruiană de nouă daturi, catifelute, călțunași de câmp, cârligei, flori domnești, frățiori, ghizd, lămâioară, mălcez, măschioane sălbatice, micșunele, pansele sălbatice, puizea, soră cu frate, tămâioară, toporaș, viorea	părțile aeriene	mucilagii, saponozide triterpenice, derivați și esteri ai acidului metilsalicilic, săruri minerale; florile conțin violacvercetină (pigment), violaxantine, violanină (zahăr), delfinidină, acid p-cumaric, ulei volatil, tanin, vitamina C	în perioada înfloririi (părțile aeriene)	rinite, rino-sinuzite alergice, bronșite, astm bronșic, afecțiuni renale, dermatoze, tuse, leucoree, epilepsie	ceai (macerat la rece)

1	2	3	4	5	6	7	8
Troscot	*Polygonum aviculare*	brebenel, costrei, hericică, iarba găinilor, iarbă grasă de grădină, iarbă noduroasă, iarbă roșie, laba-găinii, porcin, sporiș, tărsoacă, trăgănătoare, troscot gras, trotăl	partea aeriană	acid silicic total, tanin, pigmenți flavonici, rezine, ceruri, grăsimi, zaharuri, mucilagii, derivați antrachinonici, vitamina C, urme de ulei volatil	mai-septembrie în perioada înfloririi (partea aeriană a plantei)	diaree, ulcer stomacal, hemoragii intestinale, gută, metroragii, TBC pulmonar, afecțiuni cardiovasculare, afecțiuni metabolice, tonic general, remineralizarea organismului, reumatism, boli ginecologice, cicatrizant	ceai (infuzie)
Turiță-mare	*Agrimonia eupatoria*	asprișoară, boitoreană, buruiană de friguri, canipoală, coada-racului, cornățel, dumbravnică, gălbănare de germe, lipici, mătcuță, scai mărunt, sora-fragilor, turicioară	părțile aeriene	tanin, glicozizi ai asparaginei și luteolinei, cvercetină, hiperină, rutozid, urme de ulei volatil, substanțe amare, acid ursolic, acid nicotinic, vitamine (C, K), dioxid de siliciu	iunie-august, la începutul înfloririi (părțile aeriene)	litiază biliară și renală, colecistopatii cronice, congestii hepatice, enterite catarale, hipoaciditate gastrică, diaree, gastrite, reumatism, gută, alergii, inapetență, afecțiuni ale cavității bucale, răni, afecțiuni tegumentare, tumori, inflamații articulare, contuzii, mușcături de șarpe și insecte, emfizem pulmonar	ceai (infuzie), baie, unguent
Țelină	*Apium graveolens*	achiu, celer, celină, țălină, selăr, sindirei, țalăr	rădăcina	apă (83%), protide, hidrați de carbon, săruri minerale (Na, K, Ca, P, Fe), vitamine (A, B_1, B_2, niacin, C), ulei volatil, colină, tirozină, acid glutamic	vara și toamna (octombrie-noiembrie, rădăcinile)	afecțiuni renale, reumatism, gută, insuficiență suprarenală, stimularea funcției sexuale, obezitate, febrifug, diuretic, stimulator al activității de drenare a bilei, stimulator al secreției mamare, activează hematopoeza, scade glucoza din sânge și tensiunea arterială, cicatrizant, inapetență, colică nefritică, diabet, cancer, afecțiuni oftalmice, vitiligo	ceai (infuzie), în stare crudă
Țintaură	*Centaurium erythraea*	buruiană de friguri, buruiană de viermi, cintaură, cocoșei de grădină, crucea-pământului, fiere de pământ, floare de friguri, fumărică bășicoasă, ghințură, hiereapământului, iarbă de curcă, iarba-frigurilor, iarbă de friguri, iarbă începătoare de sânge, ochincele, potroacă, sănfirei de câmp, scăunel, scânteiută, taulă, trocână, tintaulă, țintorie	părțile aeriene	eritaurină (principiu amar), eritrocentaurină (glicozid), eritricină (alcaloid), rezine, gume, eritrosterină, adic oleanolic, substanțe minerale	în timpul înfloritului (părtile aeriene)	stimularea poftei de mâncare, dischinezie biliară, diuretic, sudorific, malarie, boli de ficat, tonic stomahic, ascaridioză, sciatică, eczeme, răni, hipertensiune arterială, dispepsie	ceai (infuzie), vin tonic

1	2	3	4	5	6	7	8
Urechelniță	*Semper-vivum tectorum*	argintură, buruiana-porcului, curechiu-stâncii, frunzar, ghintură, iarba-ciutei, iarba-lupului, iarba-tunului, iarbă de urechi, iarbă grasă, jinteră, nevăstuică, oloisă, orecleșniță, prescurărită, țâța-mielului, urechea-iepurelui, urechea mâței, urecheriță, urechiușă de stâncă, varză de stâncă, verzișoară	părțile aeriene proaspete	acid malic, malat de calciu, flavonide, rezine, tanin, mucilagii, acid formic	iulie-septembrie (părțile aeriene; se folosesc proaspete)	mărirea diurezei, combaterea febrei și a viermilor intestinali, afecțiuni nervoase și renale, afecțiuni cutanate, angiom cutanat, bătături, hemoroizi, negi, zona zoster, afte, stomatite, dureri de ochi, pistrui	suc (extras de frunze), cataplasme, macerat în vin
Urzică	*Urtica dioica*	oișea, urzică creață, urzică crăiască, urzică mascată, urzică de pădure, urzici românești	frunze, tulpina cu frunze, semințe, rădăcini	substanțe proteice (cu un mare număr de aminoacizi), glucide, amine, steroli, cetone, ulei volatil, substanțe grase, sitosteroli, acizi (acetic, formic, pantotenic, folic), vitamine (A, B_2, C, K), clorofilă, protoporfirină, betacaroten, săruri minerale (Ca, Mg, Fe, Si, P), substantă vezicantă	primăvara și vara (frunze, tulpina cu frunze); toamna (semințe, rădăcini)	depurarea sângelui, hemoragii, diaree, dismenoree, metroragii, bronșită, litiază renală și biliară, uremie, diabet zaharat, gută, hidropizie, stimulator al secreției bilei, pancreatice, gastrice și intestinale, al peristaltismului intestinal și al digestiei, stimulează secreția glandelor mamare, hipoglicemiant, hemostatic, hematopoetic, fluidifică sângele și secrețiile bronșice, regenerator al țesuturilor, tonic capilar, afecțiuni renale, hepatice, circulatorii, litiază biliară și renală, retenție urinară, prostată, afecțiuni hepatice, ale splinei și intestinale, incotinență urinară, ascită, reumatism, obezitate, sciatică, cancer, hemoroizi, ulcer varicos, stomatite	ceai (tinctură), spălări pe cap, băi de picioare
Urzică moartă albă	*Lamium album*	fața-mâței, mierea ursului cu flori bălai, sugel alb, urzică albă, urzică creață, urzică surdă, urzici mortărete	flori, frunze, (părțile superioare aeriene)	mucilagii, flavonoide, saponine, tanin, ulei volatil, vitamine (C, K), acizi fenolici, alcaloizi, amine biogene, glicozide, săruri minerale (K)	florile se recoltează fără calciu; părțile aeriene superioare, în timpul înfloririi pe vreme frumoasă	tulburări gastrointestinale, leucoree, metroragii, prostatită, bronșite, diaree, insomnie, hemoragii, spălături vaginale, ulcerații tegumentare, abcese, ulcere varicoase, furunculoză, răni purulente, varice, tumori	ceai (infuzie), comprese calde, băi de sezut

1	2	3	4	5	6	7	8
Usturoi	*Allium sativum*	ai, ai de grădină, ai de primăvară, ai de vară, ai de toamnă, aniu, baib, ceapă albă, osturoi, pur, scăloi, usturoni	bulbi	glucide, protide, lipide, ulei eteric (67 compuși), acizi organici neazotați, vitamine (C, B_1, B_2, PP, E), fitohormoni, enzime, apă, macroelemente (K, P, Mg, Ca, Na, Cl), microelemente (Fe, Mn, Cu, Si, Cd)	iulie-august (bulbii)	hipertensiune, dispepsii de fermentație, balonări intestinale, helmintiază, bronșite cronice, gripă, rinite, tuse, litiază urică, gută, artritism, reumatism, arterioscleroză, scleroză, bătături, negi	ceai (infuzie, decoct), tinctură
Valeriană	*Valeriana officinalis*	gușa-porumbelului, iarba-mâțului, iarba-pisicii, năvalnic, odolean	rizom, rădăcini	ulei eteric, acid cafeic, acid clorogenic, heterozide, lipide, lipaze, oxidaze, zaharoză, glucoză, antibiotice, parafine, rășini, flavonoide, săruri minerale (K, Ca, Mg, Mn)	toamna târziu (rizomul și rădăcinile)	afecțiuni cardiace, vomă, colici abdominale, astm bronșic, insomnii, palpitații, calmant cardiac, dureri menstruale, somnifer, antinevralgic, viermi intestinali, colici renale, dizenterie, angină pectorală, arterioscleroză, colici hepatobiliare	ceai, macerat, tinctură
Varză albă	*Brassica oleracea*	broazde, curechi, curechi de iarnă, varză de grădină, varză de toamnă, varză de iarnă, vearză	partea aeriană	apă (91,7%), proteine, lipide, glucide, vitamine (A, B_1, B_2, PP, C), elemente minerale (Na, K, Ca, Mg, Fe, Cu, P, S, Cl)	la maturitate (partea aeriană)	afecțiuni gastrice, litiază urinară, diabet, artrită, ciroză, colită, edeme, oligourie, nervozitate, afecțiuni respiratorii, senescență, tumori, ulcere gastrice, scorbut, diabet zaharat, dureri reumatismale, gută, degerături, entorse, eczemă, angină, adenită, arterită, varice, higromă (inflamația pungilor seroase de la nivelul coatelor), metrite, dureri de ficat, afecțiuni renale, surditate, ulcere tegumentare	suc proaspăt, decoct, cataplasme, unguent
Vâsc	*Viscum album*	stoletnic, vasc, văsc de păr, văsc de brad	ramurile tinere cu frunze	saponozide, derivați ai acidului oleanolic, beta-viscol, colină, acetilcolină, inozitol, aminoacizi liberi, substanțe grase, zaharuri, viscotoxina, acid viscic, un polizaharid cu acțiune antitumorală, vitamine (C, E), săruri minerale	noiembrie-aprilie (frunzele și ramurile tinere)	afecțiuni vasculare, arterioscleroză, tuse (convulsivă și spastică), boli de piept, hemoptizie, hipertensiune, hemoragii menstruale	macerat la rece, pulbere din frunze, vin cu pulbere din frunze
Ventrilică	*Veronica officinalis*	buruiană de perit, mătrice, strătorică, șopârliță, ventricea, vindrilică	părțile aeriene	glicozide de tip aucubinic, saponozide tanin, substanțe amare, ulei eteric, acid cafeic, acid vanilic, acid protocatehic	mai-iunie, când planta e înflorită (părțile aeriene)	colici abdominale, nevralgii, litiază renală și biliară, reumatism, tonic digestiv, catar pulmonar, astm, tuse, boli de piele, alte afecțiuni pulmonare, favorizarea secreției gastrice, cicatrizant	ceai, tinctură, suc proaspăt

1	2	3	4	5	6	7	8
Vinariță	*Galium odoratum*	asprișoară, aviruță, buruiana musculuí, buruiană de perit negru, cucuruz de pădure, dumbravnic, floarea pădurii, sculătoare, sânjoane de pădure, tămâioasă, vinarie	părțile aeriene	glicozizi cumarinici, ulei volatil, substante amare, tanin, acid nicotinic, asperulozidă, antibiotice, cumarine, flavone, ulei gras, săruri minerale	înainte de înflorire sau în timpul înfloririi (părțile aeriene)	sedativ, antiseptic, antispastic, flebite, afecțiuni urinare, boli de ficat, rinichi, pancreas, splină	macerat la rece, ceai (infuzie), planta crudă
Vișin	*Cerasus vulgaris*	antep, cireș amar, cireș sălbatic, gișen, jișin, vișan, zișinar	fructe, cozi de fructe	apă (90%), zaharuri, pectine, tanoide, vitamina C, tanin, saponine, săruri de Na, K, Ca, P, Mg, Fe, Cl, S, microelemente: Zn, Cu, Mn, Co etc.)	iulie (fructe)	anemie, diaree, gripă, gută, stări febrile, reumatism, favorizează transpirația, diuretic, revitalizant, afecțiuni renale, litiază hepatobiliară, cistită, celulită, colită de fermentație, constipație, dureri lombare, gută, hepatită, hipertensiune arterială, reumatism	fructe crude, decoct de cozi de fructe
Zmeur	*Rubus idaeus*	azmură, mană, mălină, mur, poame de rug, rug de munte, scobicuri, smeurar	frunze, fructe	zaharuri, acizi organici, pectine, proteine, minerale (K, P, Ca, Mg, Mn, Na, Zn, Cu, Fe), vitamine (A, B_1, B_2, D, P), tananți, flavone	înainte și în timpul înfloririi (frunzele); la maturitate (fructele)	diaree, enterocolită, gastrită acidă, ulcer gastric, pirozis, constipație, reumatism, gută, sudorifer, astenie, afecțiuni cardiace, digestive, pulmonare, renale, urinare, scarlatină, scorbut	fructe proaspete, suc, sirop, infuzie, cataplasme

CONȚINUTUL ÎN VITAMINE ȘI SUBSTANȚE MINERALE LA 100 GRAME FRUCTE (în miligrame)

Denumire	VITAMINE				SUBSTANȚE MINERALE				
	C	Caroten	B1	B2	K	Ca	P	Fe	Mg
Afine	22	0,13	0,02	0,02	65	10	13	0,7	2
Agrișe	35	0,21	0,02	0,02	203	29	30	0,6	15
Ananas	19	0,06	0,08	0,03	173	16	9	0,4	17
Avocado	13	0,07	0,08	0,12	503	10	38	0,6	29
Banane	12	0,23	0,04	0,06	393	9	28	0,5	36
Caise	9,4	1,79	0,04	0,05	278	16	21	0,7	9
Caise uscate	11	4,62	0,07	0,11	1370	82	114	4,4	50
Cătine	450	1,50	0,03	0,21	133	42	9	0,4	30
Cireșe	15	0,08	0,04	0,04	229	17	20	0,3	11
Coacăze negre	177	0,14	0,05	0,04	310	46	40	1,3	17
Coacăze roșii	36	0,04	0,04	0,03	238	29	27	0,9	13
Corcodușe	7,2	0,20	0,06	0,04	230	12	33	0,5	15
Curmale	3	0,03	0,04	0,07	650	63	57	1,9	50
Fragi/Căpșuni	64	0,05	0,03	0,05	147	26	29	1,0	15
Grapefruit	44	0,02	0,05	0,02	180	18	17	0,3	10
Gutui	13	0,03	0,03	0,03	201	10	21	0,6	8
Kiwi	71	0,37	0,02	0,05	295	38	31	0,8	24
Lămâi	53	0,02	0,05	0,02	149	11	16	0,5	28
Mandarină	30	0,34	0,06	0,03	210	33	20	0,3	11
Mango	39	2,77	0,05	0,05	90	12	13	0,4	18
Măceș	1250	4,80	-	-	291	297	258	0,5	104
Măr	12	0,05	0,04	0,03	144	7	12	0,5	6
Mere uscate	12	-	0,10	0,10	622	30	50	1,2	-
Mure	17	0,27	0,03	0,04	189	44	30	0,9	30
Papaya	82	0,56	0,03	0,04	211	21	16	0,4	41
Pere	4,6	0,03	0,03	0,04	126	10	15	0,3	8
Piersici	9,5	0,40	0,03	0,05	205	8	23	0,5	9
Piersici uscate	17	0,50	0,01	0,11	1340	44	126	6,9	54
Portocale	50	0,09	0,08	0,04	177	42	23	0,4	14
Prune	5,4	0,20	0,07	0,04	221	14	18	0,4	10
Prune uscate	4	0,70	0,12	0,11	824	41	73	2,3	27
Smochine	2,7	0,05	0,05	0,05	240	54	32	0,6	20
Smochine uscate	2,5	0,05	0,11	0,08	850	193	108	3,3	70
Soc	18	0,36	0,07	0,08	305	35	57	-	-
Stafide	1,0	0,03	0,11	0,06	782	31	110	0,3	15
Struguri	4,2	0,03	0,05	0,03	192	18	20	0,5	9
Vișine	12	0,30	0,04	0,04	114	8	19	0,6	8
Zmeură	25	0,08	0,02	0,05	170	40	44	1,0	30

INDEX

Abcese, 114, 134, 135, 136, 141, 146, 150
- dentare, 43, 86, 88
- pe pleoape, 109

Accese de nebunie, 50
- de tuse, 84, 219
- de sughiț, 217

Aciditate gastrică, 92, 198
Acnee, 34, 37, 42, 45, 60, 91, 119, 140, 147, 147, 150
- juvenilă, 69, 95

Acufene, 150
Afecțiunile abdomenului, 37, 53, 69, 86, 107, 115, 131, 141, 158, 174, 206, 210
- bronșice, 26, 28, 30, 31, 41, 47, 50, 61, 66, 68-71, 73, 77, 82, 84, 88, 89, 96, 97, 103, 113, 122, 124, 132, 134-137, 139, 145, 146, 225
- cardiovasculare, 29, 42, 51, 53, 68, 72, 76, 92, 94, 107, 117
- cavității bucale, 38, 42, 43, 50, 52, 85, 86, 112, 116, 125, 150, 213
- căilor respiratorii, 30, 32, 36, 39, 42, 46, 47, 50, 53, 58, 69, 77, 84, 87, 88, 92, 96, 97, 99, 103, 111, 119, 122, 124, 129, 131, 136, 137, 142, 144, 162-163
- digestive, 15, 20, 25-31, 33, 36, 44, 55, 57, 66-69, 73, 80, 81, 88, 89, 92, 96, 98, 101, 106, 107, 112, 115, 116, 118, 122, 124, 127, 129, 132, 133, 136-139, 141-147, 152, 158, 169, 175, 218-219, 226
- faringelui, 125
- ficatului, 25, 27, 29, 33, 36, 37, 41, 43-45, 51, 52, 57, 58, 62-65, 67, 71, 73, 77, 78, 82, 89, 95, 100-102, 108-111, 115, 118, 125, 127, 129, 135-138, 141, 142, 151, 166, 174, 187, 195, 200, 223, 225
- gastro-intestinale, 30, 46, 54, 64, 88, 125
- glandei tiroide, 75, 142
- hepatice, 44, 45, 58, 64, 71, 75, 95, 98, 99, 109, 146, 148
- inimii, 26, 27, 29, 33, 48, 53, 60, 62, 65, 74, 75, 94, 95, 98, 107, 110, 117, 142, 147, 153, 161, 175, 207, 217, 225
- intestinelor, 25, 27, 41-43, 45, 47, 51, 64-66, 78, 81, 82, 86, 88, 92, 102, 103, 111, 116, 118, 125, 132, 145, 160, 170, 223
- laringelui, 34, 35, 40-42, 58, 72, 77, 84, 85, 88, 89, 92, 103, 111, 113, 125, 134, 136, 137, 167, 196, 225, 226
- musculare, 46, 55, 56, 119, 122, 123, 134
- nervilor, 25, 27, 46, 50, 75, 76, 86, 98, 102, 157, 203, 225
- oftalmice, 68
- organelor genitale, 50, 52, 88, 131
- ovarelor, 112, 131, 223, 225
- pancreasului, 29, 92, 125, 138, 151, 166, 167, 172, 174
- prostatei, 50, 53, 106, 149, 166, 167, 210-211, 226
- reumatice, 13, 14, 24, 27, 29, 32, 35, 48-50, 52, 55, 60-63, 67, 69-71, 74, 76, 79, 82, 83, 86, 87, 89, 92, 93, 95, 98, 100, 102, 105, 107, 108-110, 113-116, 120, 124, 126, 129, 130, 134-137, 139, 140, 141, 144-147, 151, 176, 213-214, 223, 226
- rinichilor (Renale), 25-29, 37, 44, 49-52, 58, 60, 62, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 74, 75, 78, 79, 83, 85, 86, 88, 93, 95, 98-100, 102, 105, 106, 110, 111, 113-115, 125, 129, 136, 138, 141, 144, 146-148, 159-162, 167, 168, 176, 223, 225
- sistemului nervos, 9-11, 16, 27, 28, 32, 34, 48, 82, 92, 94, 102, 126, 142, 145-147, 156, 216
- sistemului nervos central, 142, 146, 147
- splinei, 45, 67, 77, 102, 125, 138, 151, 225
- stomacului, 25, 26, 28, 32, 35, 36, 42, 44, 45, 47, 50-54, 61, 63-67, 69, 73-75, 80-82, 86, 91, 92, 96-100, 102, 103, 105, 110, 111, 114, 116, 118-121, 127, 132, 133, 136, 145, 146, 166, 170-171, 174, 178, 208, 220, 223, 225, 226
- nervi la stomac, 133
- uterului, 50, 53, 58, 64, 66, 76, 82, 86, 112, 122, 131, 166, 167, 210, 220, 223, 225
- vasculare, 135, 136, 154
- vezicii biliare (Colicist, Fiere), 25-29, 33, 36, 37, 43, 45, 56, 57, 62, 67, 71, 73, 75, 78, 82, 89, 91, 95, 96, 101, 102, 109, 111, 125, 129, 145, 151, 168-169, 192-193, 208, 225, 226
- vezicii urinare, 14, 27, 29, 41, 58, 60, 64, 70, 71, 78, 82-84, 93, 95, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 124, 129, 135, 136, 138, 146, 147, 149, 161, 180, 193-194, 203-204, 223, 225, 226

Agitație, 27, 46, 48, 62, 67, 75, 76, 86, 94, 101, 115, 126, 200, 203
- nervoasă, 53, 61, 67, 70, 73, 76, 126, 133, 134, 200
- psihică, 107

Alcoolism (Beție), 46, 47, 122
Alergii, 128
- cutanate, 42

Alunițe, 128
- pe pleoape, 113

Amețeli, 48, 73, 75, 100, 146, 154, 164, 191
Amigdalită, 41-43, 50, 84, 88, 89, 111, 137, 140, 151-152, 224
Amnezie, 50
Anemie, 28, 53, 55, 56, 65, 69, 70, 72, 79, 85, 92, 95, 129, 134-136, 138, 141, 145, 147, 152-153, 207, 225
Anexită, 53, 55, 131
Anghină pectorală, 13, 94, 142, 153, 225
Angiom cutanat, 128
Antihemoragic, 91
Anxietate (Teamă, Frică), 50, 133, 200, 210
Apă la genunchi (Hidartrită, Hidartroză), 153-154
Aparat locomotor, 17, 80
- respirator, 30, 36, 42, 46, 72, 76, 77, 87, 97, 111, 136

Apoplexie, 29, 48, 154-155, 225
- atac, 46, 47, 111

Arsuri, 35, 39, 61, 71, 97, 115, 116, 155, 225
- în piept, 46
- de soare, 10, 115
- la stomac, 28, 29, 53, 80, 111, 121, 178, 208, 226

Arteriosclerozã, 33, 132, 133, 135, 136, 142, 147, 155-156, 215, 225
Arterită, 129, 134
Articulații, 25, 27, 28, 30, 36, 64, 69, 71, 83, 110, 111, 118, 119, 120, 147, 172, 176, 213
Aterosclerozã, 55, 73, 124
Artrită, 39, 49, 50, 64, 93, 95, 99, 105, 110, 120, 134, 135, 138, 140
Ascită, 138
Artrozã, 36, 47, 50, 51, 64, 83, 140
Astenie, 27, 56, 58, 92, 139, 225
- nervoasă, 48, 76, 79, 107, 112, 115, 124, 156-157, 200
- de primăvară, 225

Astm, 71, 103, 132, 134, 144, 224, 225
- bronșic, 77, 97, 103, 157-158, 224
- cardiac, 51, 129
- de origine nervoasă, 107

Atrofiere musculară, 46, 55, 56, 123
Auz, 86, 87
Avitaminoze, 41, 95
Avorturi, 46, 61

Balonări, 32, 40, 44, 53, 54, 61, 67, 73, 74, 81, 82, 86, 92, 97, 101, 107, 110, 111, 116, 133, 144-146, 148, 158-159, 178, 225
Bătături, 108, 159
Blefarite, 68
Blocaj renal, 159-160, 184
Boli de piele, 20, 34, 37, 38, 41, 45, 47, 50, 53, 58, 71, 73, 74, 82, 83, 85, 89, 96, 97, 102, 108-110, 127, 128, 136, 139, 147, 150, 166, 167, 179, 202, 214, 224, 225
Boli infecțioase, 10, 132, 142
Bolile sângelui, 105
Bolile vârstei a treia, 164
Bronșiectazie, 42
Bronșită, 26, 28, 30, 31, 42, 47, 48, 50, 61, 66, 69, 71, 73, 77, 82, 84, 88, 89, 96, 97, 103, 113, 122, 124, 132, 134-137, 139, 145, 225
- acută, 70, 88
- asmatiformă, 96
- cronică, 68, 70, 134

Bube, 139, 214, 224
Bufeuri, 76, 131

Căderea părului, 37, 83, 91, 129, 165, 225
Calculi la vezica biliară, 25, 28, 29, 37, 49, 62, 96, 151, 168-169, 208, 226
- renali, 25, 29, 49, 50, 58, 75, 79, 98, 101, 105, 114, 148, 159, 161, 167, 225

Cancer, 39, 58, 64, 79, 166-167, 178
- al laringelui, 41, 42, 58, 92, 167, 225
- al pielii, 109, 166, 167
- de colon, 51, 92
- duodenal, 178
- gastric, 51
- genital, 50
- la esofag, 166
- la intestin, 92, 147, 166, 167, 187
- la limbă, 58
- la pancreas, 92, 166, 167

- **la plămâni**, 50, 53, 64, 92, 166
- **la prostată**, 167
- **la stomac**, 50, 80, 92, 118, 119, 166
- **la vezica urinară**, 106
- **limfatic**, 58, 166
- **mamar**, 50, 51, 58, 166
- **osos**, 167
- **testicular**, 51, 99
- **uterin**, 58, 64, 166, 167

Cardiopatie ischemică (Angină pectorală, Ischemie coronariană), 13, 29, 33, 55, 94, 110, 142, 153, 161, 225
Cataractă, 108, 165
Cârcei, 19, 99, 100
Celulită, 135, 140
Cheaguri de sânge, 154
Cianoza tegumentelor, 134
Cicatrici, 51, 225
- **dureroase**, 64, 130
- **postoperatorii**, 51, 86

Circulatia sângelui, 10, 12, 16, 25, 34, 50, 67, 78, 137, 155
Ciroză hepatică, 64, 99
Cistită, 50, 60, 74, 138
Ciumă, 32, 38
Ciuperci pe piele, 147
Clorozã, 58, 92, 99, 129, 131, 138
Coagularea sângelui, 122, 132
Colesterină, 168
Colesterol, 33, 132, 137, 155
Colici, 51, 61, 73, 107, 115, 170
- **abdominale**, 82, 85, 86
- **de vezică biliară**, 82, 146, 168-169, 192
- **intestinale**, 54, 83, 92, 170
- **renale**, 14, 50-52, 71, 146, 161, 167-168
- **stomacale**, 52, 170

Colite, 33, 89, 134
- **de putrefacție**, 160

Comedon, 58
Congestii cerebrale, 53, 224
- **pulmonare**, 163, 224

Conjunctivită, 139
Constipație, 27, 33, 45, 53, 56, 57, 59, 73, 87, 88, 95, 99, 105, 109, 110, 114, 125, 134, 135, 138, 139, 169-170, 187, 218, 224, 225
Contuzii, 36, 120
Convalescență, 27, 29, 40, 44, 46, 60, 78, 79, 140, 155
Convalescență după apoplexie, 29
- **astenie**, 225
- **fracturi**, 120
- **hepatite**, 80, 125
- **pneumonie**, 209
- **tuse convulsivă**, 41

Convulsii (copii handicapați), 47, 56, 92
Copii anemici, 129, 152
- **bolnăvicioși**, 47
- **ce învață mai greu**, 61
- **palizi**, 143
- **scrofuloși**, 125
- **slăbiți**, 70, 125

Coxartroză, 129
Crampe (Colici), 15, 53, 67, 69, 71, 80, 82, 89, 133, 146, 225
- **intestinale**, 44, 116, 145, 170-171
- **menstruale**, 47
- **musculare**, 19
- **stomacale**, 44, 47, 51, 53, 61, 99, 111, 121, 136, 170-171

Creșterea părului, 37, 83, 99, 129, 130, 145, 166
- **tensiunii arteriale**, 34, 142, 144, 145
- **poftei de mâncare**, 10, 46, 112, 127, 146
- **secreției biliare**, 108
- **imunității**, 9, 11, 17, 225

Crize de astm, 103, 144, 157
- **de epilepsie**, 46, 56, 181
- **de gută**, 29, 36, 50, 138, 186
- **de lombosciatică**, 69
- **de lumbago**, 199
- **de rinichi**, 49, 51, 74, 75, 86, 162
- **de sciatică**, 35, 99, 215
- **de sughiț**, 217
- **de tuse**, 77, 78, 84, 219
- **de ulcer stomacal (gastric)**, 220
- **de vezică urinară**, 194, 204
- **hepatice**, 71
- **isterice**, 138
- **reumatice**, 13, 29, 76, 110, 213, 214, 225

Cruste pe cap, 91
Cuperoză, 171
Cură de dezalcolizare, 144
Curățirea sângelui (Depurare, Purificare), 27, 28, 35, 45, 48, 56, 57, 60, 70, 73, 76, 85, 89, 90, 95, 96, 100, 102, 109, 113, 127-129, 131, 132, 136, 142, 146, 152, 172, 195, 225

Debilitate, 27, 65, 95, 107, 110, 225
Deficiențe de creștere (Copii), 55, 171
Degenerescența articulară, 50
Degerături, 64, 91, 92, 134, 135, 140, 144, 172
Depresiuni, 45, 47, 50, 51, 107, 134, 200
Deprimare psihică, 10, 107, 129
Dereglări de ciclu menstrual, 116, 200
Dermatite, 38
Dermatoze, 50, 58, 68
Dezinfectant al intestinelor, 16, 147, 160
Dezvățul de la fumat, 92, 195
Diabet zaharat (Zahăr în sânge), 14, 25, 26, 28-31, 33, 37, 38, 55, 59, 60, 83, 87, 90, 95, 100, 112, 127, 134, 135, 137, 139, 143, 172-174, 224, 225
Diaree, 26, 30, 31, 43, 44, 55, 62, 66, 70, 71, 81, 82, 84, 85, 88, 90, 92, 97, 102, 105, 109, 111, 115, 124, 125, 131, 133-135, 138, 139, 142, 146, 148, 174-175, 224, 225
Digestie, 15, 20, 25, 27-29, 31, 33, 36, 55, 57, 66-69, 72, 80, 81, 88, 89, 92, 98, 101, 106, 107, 115, 116, 118, 124, 129, 132, 137, 138, 141, 142, 144-147, 152, 158, 169, 175, 218, 224, 226
- **dificilă**, 44, 158

Dilatarea vaselor, 13, 72, 85, 95, 167, 171
Diminuarea secreției de lapte, 111
Dinți care se mișcă, 50
Discopatie, 50, 51, 120, 177
Disfuncțiile glandelor sudoripare, 44
Dispepsii, 70, 71
Dispnee, 111
Diuretic, 26, 27, 32, 35, 37, 45, 58, 60, 63, 67, 68, 70, 72, 76, 78, 82, 83, 93, 102, 105, 113, 114, 118, 126, 129, 131, 137, 142, 146, 147, 159
Diureză, 33, 62, 74, 75, 85, 113, 119, 129, 139, 162, 225
Dizenterii, 44, 115, 131, 142, 143, 175
Dureri, 20, 24
- **abdominale**, 15, 37, 69, 81, 82, 85, 86, 92, 107, 115, 131, 146, 167, 206
- **ale articulațiilor**, 25, 30, 36, 64, 69, 71, 83, 110, 119, 120, 176, 213
- **de cap (Migrene)**, 9, 27, 47, 48, 50, 53, 61, 69, 73, 75, 82, 86, 94, 100, 105, 107, 115, 122, 129, 133, 138, 152, 154, 155, 175-176, 191, 223, 225, 226
- **de cap cauzate de surmenaj**, 61
- **de coloană vertebrală**, 47, 111, 176-177, 226
- **de dinți**, 78, 82, 107, 122, 145, 147, 176, 177-178
- **de ficat**, 51, 108, 109, 135
- **de spate**, 105
- **de stomac**, 35, 51, 81, 86, 119, 171, 174, 178, 226
- **după amputări ale membrelor**, 64
- **în gât**, 31, 36, 37, 58, 151, 167, 183
- **în zona inimii**, 53, 153
- **îngrozitoare de cap**, 129
- **intestinale**, 44, 54, 83, 116, 171
- **la gambe**, 120
- **lombare**, 86
- **menstruale**, 43, 53, 86, 107, 131
- **musculare**, 55, 123, 134
- **pe traiectul unui nerv**, 128
- **puternice**, 30, 35, 42, 49, 50, 61, 97, 119, 129, 154, 167, 169, 177, 178, 186, 222
- **reumatice**, 69, 70, 82, 87, 107, 108, 120, 130, 134, 137, 140, 141, 145, 213
- **uterului**, 82
- **datorate fracturilor**, 115, 120

Echimoze, 34, 35, 212, 224
Eczeme ale pielii
- **cronice**, 58, 137
- **după bărbierit**, 64
- **umede**, 97, 122, 179
- **uscate**, 124, 140, 179-180

Edeme, 26, 68, 134, 138, 180, 189, 225
- **la picioare**, 104, 167, 218

Efect antimicrobian, 37, 86, 147
- **antireumatismal**, 147
- **constipant**, 82, 85, 105, 142
- **depurativ**, 27, 48, 56, 73, 137, 146
- **fungicid**, 147
- **profilactic**, 142, 143
- **stimulativ**, 61, 142, 146
- **antiinflamator**, 52, 76, 78, 85, 103, 138

Eliminarea apei din țesuturi (Diuretic), 26, 27, 32, 35, 37, 45, 58, 60, 63, 67, 68, 70, 72, 76, 78, 82, 83, 93, 102, 105, 113, 114, 118, 126, 129, 131, 137, 142, 146, 147, 159
- **de toxine**, 13, 15, 16, 24, 25, 33, 38, 50, 57, 113, 142, 169, 195
- **defectuoasă a bilei**, 45
- **urinei (Diureza)**, 33, 60, 62, 74, 75, 85, 113, 119, 129, 139, 162, 225

Emfizem pulmonar, 41, 50, 99, 125
Enterocolite, 26, 44, 55, 139, 224
Entorsă, 34, 35, 39, 46, 47, 89, 99, 100, 134, 224
Enurezis, 53, 115, 124, 180-181, 224

Epilepsie, 27, 39, 46, 56, 101, 102, 123, 124, 181, 224, 226
Epistaxis (Hemoragie nazală), 49, 50, 53, 105, 122, 182
Epuizare, 32, 46, 50, 130, 182
- **nervoasă**, 14, 85, 126
Erizipel, 128, 224
Erupții, 50, 60, 95, 89, 96, 139, 211, 222, 226
- **cutanate**, 50, 74, 122
Escare, 42
Extenuare, 76, 110, 146
Extracție dentară, 55

Faringită, 40, 58, 72, 84, 85, 103, 111, 136, 137, 183
Febră, 15, 27, 29, 30, 38, 39, 47, 56, 70, 75, 78, 96, 98, 103, 105, 113, 118, 121, 127, 141, 142, 144, 146, 147, 151, 163, 183-184, 185, 209, 223, 226
Febră musculară, 122
Ficat, 25, 27, 29, 33, 36, 37, 41, 43-45, 51, 52, 57, 58, 62, 63-65, 67, 71, 73, 77, 78, 82, 89, 95, 100, 102, 108-111, 115, 118, 125, 127, 129, 135-138, 141, 142, 151, 166, 174, 187, 195, 200, 223, 225
Fimoză, 42
Flebite, 103, 134
Flegmoane, 134, 135
Fluidizarea secrețiilor bronșice, 103, 146
Flux de secreție biliară, 136
Fortificare, 10, 11, 27, 30, 41, 48, 76, 98, 141
Fracturi, 28, 66, 115, 119, 120, 226
Fracturi, în convalescență, 120
Friguri (Frisoane), 27, 65, 66, 100, 185, 224
Fumat, 7, 26, 77, 92, 103, 160, 166, 195, 220
Furuncule, 34, 38, 89, 114, 134, 135, 224
Furunculoză, 45, 64, 71

Gangrene, 42, 51
Gastrite, 26, 28, 41, 42, 111, 168
- **hiperacide**, 134, 139
Gingivită, 36, 43, 50, 52
Glanda tiroidă, 75, 142
Glande sexuale, 27
- **sudoripare**, 38
- **limfatice**, 166
Grețuri, 27, 30, 35, 46, 53, 57, 82, 92, 95, 109, 146
Greutate la urinare, 50, 184
Gripă, 14, 27, 29, 36, 38, 41, 46, 48, 73, 75, 77, 78, 102, 113, 121, 130, 138, 142, 146, 184-185, 226
Gură uscată, 41
Gută, 25, 27, 29, 30, 35, 36, 39, 48, 50, 62, 63, 67, 70, 71, 74, 83, 92, 98-100, 102, 105, 109, 110, 113, 114, 124, 126, 129, 133-136, 138-141, 146, 147, 186, 223, 226
Guturai, 77, 86, 96, 97, 121, 148, 186
- **de fân**, 197

Halucinație, 51
Hematemeze (Hemoragie gastrică), 49, 53
Hematoame, 34, 35, 107, 108, 116, 122
Hematurie, 161, 162, 187
Hemoptizii (Expectorație cu sânge), 49, 50, 53, 84, 124, 135, 136
Hemoragie, 43, 49, 53, 91, 96, 122, 175, 182, 223, 226
- **după o naștere**, 102
- **uterină**, 49, 66, 86
Hemoroizi, 14, 33, 43, 49, 50, 51, 53, 65, 66, 68, 71, 84, 86, 89, 96, 99, 101, 102, 109, 115, 123, 124, 135, 148, 169, 187-188, 223, 224, 226
- **externi**, 140, 188, 226
Hepatită, 34, 62, 64, 80, 100, 125, 140, 148, 192, 224
- **cronică**, 95
- **infecțioasă**, 34
Hernie inghinală, 56, 123, 189, 224
Herpes, 38, 96
Hidropizie (Edeme), 28, 29, 48, 55, 58, 60, 70, 72, 74, 83, 98, 102, 109, 129, 131, 138, 146, 187, 189, 224, 226
Hiperaciditate gastrică, 28, 92, 121, 168, 226
Hiperexcitabilitate, 47, 142
Hipertensiune arterială (Tensiune arterială crescută), 13, 33, 38, 72, 73, 87, 88, 94, 99, 100, 102, 105, 111, 132, 133, 135, 136, 142, 144, 147, 148, 175, 182, 189, 226
Hipertiroidism, 27, 111, 142, 226
Hipotensiune arterială (Tensiune arterială scăzută), 36, 140, 144, 191, 226

Icter, 70, 99, 109, 132, 137, 191, 224, 226
Icter infecțios, 64
Impotență, 36, 56, 144, 148, 224
Inapetență, 32, 40, 45-47, 53, 56, 65, 67, 69, 70-72, 87, 95, 100, 101, 103, 111, 112, 127, 141-143, 146, 152, 178, 209, 223, 226
Incontinență urinară, 53, 216
Indigestii, 30, 67, 69, 144, 224
Indispoziție abdominală, 73
Infarct, 13, 29, 132
Infecții, 11, 16, 53, 65, 132, 142, 150
- **ale căilor respiratorii**, 129
- **ale căilor urinare**, 30
- **ale cavității bucale**, 43, 52, 116
- **gastrointestinale**, 30
Inflamația, 41, 51, 53, 76, 87, 103, 104, 138
- **articulațiilor**, 27, 118, 147
- **articulațiilor la genunchi**, 120, 129
- **cavității bucale**, 43, 52, 85, 86, 125
- **căilor respiratorii**, 88, 122, 144
- **colonului**, 64
- **dinților**, 178
- **după vaccinare**, 97
- **intestinului**, 78, 86, 131, 160, 226
- **în zona ficatului**, 82, 111
- **în zona rinichilor**, 111
- **la ochi**, 113, 205, 225
- **măduvei**, 177
- **mucoasei bucale**, 50
- **mucoaselor**, 86, 88
- **nervilor**, 203
- **ovarelor**, 76, 206
- **patului unghiei**, 50, 51
- **pielii**, 52, 99
- **pleoapelor**, 68
- **prostatei**, 106
- **testiculelor**, 51, 99, 192
- **uterului**, 50, 58, 76, 131, 220
- **venelor**, 42, 64, 85
- **vezicii biliare**, 111, 192, 193
- **vezicii urinare**, 14, 41, 82, 136, 149, 193, 194
Infuzie, 14, 15, 20, 22, 23, 27, 32, 33, 38, 42-45, 47-50, 52-66, 68, 70-72, 75-78, 80-86, 88-91, 93, 94, 97-99, 101, 102, 105-107, 109-118, 121-127, 131, 139, 145, 146, 150, 158, 166, 182, 186, 195, 200, 205, 213, 214, 217, 222
Inimă, 9, 11, 13, 15, 26, 27, 29, 33, 34, 48, 53, 60, 62, 65, 67, 74, 75, 94, 95, 98, 107, 110, 117, 142, 147, 153, 161, 175, 207, 217, 224, 225
Insecte, 55, 61, 97, 98, 114
Insomnie, 12, 14, 17, 19, 29, 36, 48, 51, 53, 61, 67, 81, 87, 94, 107, 108, 133-135, 138, 155, 175, 194-195, 226
Insuficiență respiratorie, 39, 50, 99
Intestin lenes, 92, 122
Intestine, 16, 25, 27, 28, 31, 41-47, 51, 54, 56, 59, 61, 62, 64-66, 68, 70, 73, 78, 80-83, 85, 86, 88-90, 92, 95, 97, 102, 103, 110, 111, 116, 118, 122, 125, 131, 132, 141, 142, 145-147, 149, 158, 160, 166, 167, 169-171, 174, 175, 187, 210, 221, 223, 226
Intoxicație alcoolică, 32, 195
- **nicotinică**, 32, 92, 195
Irascibilitate, 14, 115
Irigație defectuoasă, 120
Iritații, 88, 220
- **ale aparatului urinar**, 88
- **ale intestinelor**, 89, 110
- **ale stomacului**, 110
- **ale pielii**, 32, 34, 53, 88, 103
Isterie, 58, 101, 138, 195

Îmbolnăviri ale aparatului respirator, 30, 36, 42, 46, 72, 76, 77, 87, 97, 111, 136
- **ale oaselor**, 92, 204, 224
Întărirea organismului, 9, 90
- **sistemului muscular**, 90
Întăriturii ale pielii, 109
Înțepături de insecte, 55, 97, 98, 100

Junghiuri, 133

Lăcrimarea ochilor, 197
Lactație, 44, 61, 129
Lapsus (Pierderea memoriei), 73, 137, 155, 196
Laringită, 34, 35, 40, 42, 58, 72, 77, 84, 85, 88, 89, 92, 103, 111, 113, 134, 136, 137, 196, 226
- **cronică**, 41, 42
Laxative, 45, 63, 78, 105, 113, 114, 147, 188
Lentigo, 128
Leșin, 75, 82, 107
Leucemie, 64, 166, 167
Leucoree, 52, 53, 55, 90, 102, 124, 131 197, 198, 224, 226
Leziuni ulceroase, 39
- **hepatice**, 58
Limbrici, 62, 73, 90, 101, 221
Liniștirea nervilor, 67, 86, 157
Lipsa acidității, 198
Lipsa poftei de mâncare, 32, 40, 45-47, 53, 56, 65, 67, 69, 70-72, 87, 95, 100, 101, 103, 111, 112, 127, 141-143, 146, 152, 178, 209, 223, 226
Lombosciatică, 69
Lovituri (Traumatisme), 24, 34, 35, 36, 86, 97, 107, 119, 120, 131, 136, 182, 212
Lumbago, 116, 130, 135, 199
Luxații, 34, 39, 47, 89, 99, 100, 119, 224

Mâini crăpate, 53
- umflate, 42
- reci, 152
Mâini și picioare reci, 92
Mâncărimi vaginale, 53
Manii, 50
Mătreață, 37, 82
Melancolie (Astenie nervoasă), 48, 75, 76, 79, 107, 112, 115, 122, 124, 156, 200
Menopauză, 14, 52, 53, 55, 64, 76, 123, 131, 144, 224, 226
Menstruație, 43-47, 52, 53, 55, 64, 74, 86, 98, 107, 111, 116, 124, 129, 131, 138, 224, 226
- excesiv de abundentă, 123, 201, 226
- neregulată, 116, 200
- redusă, 201
Metastaze la plămâni, 123
Metrite, 135
Metroragii, 49
Migrenă, 9, 27, 47, 48, 50, 53, 61, 69, 73, 75, 82, 86, 94, 100, 105, 107, 115, 122, 129, 133, 138, 152, 154, 155, 175-176, 191, 223, 225, 226
Miopatii, 55
Miros urât al gurii (Halenă fetidă, Halitoză), 53, 99, 102, 186
Mușcături de animale, 64, 114
- de șarpe, 97, 114, 132

Nașteri grele, 55, 56
Nefrite, 33, 71, 76, 89, 105, 126, 131, 142, 151, 161, 162, 225
Negi, 108, 159, 202
Neliniște, 14, 25, 53, 60, 62, 76, 161
Nervozitate, 9, 25, 28, 81, 114, 202-203, 226
Neurastenie, 75
Nevralgii, 48, 82, 86, 101, 114, 135, 203, 224
- de trigemen, 115
- dentare, 139, 145
- faciale, 47, 53, 99, 134
- reumatismale, 134
Nevroze, 76, 225
Nisip la rinichi, 28, 49, 50, 51, 74, 75, 79, 114, 146, 167
- la vezica urinară, 58, 71, 203-204
Noduli hemoroidali, 50
- la sân, 59, 64, 223
- la pancreas, 167
- la gât, 103
Normalizarea tranzitului intestinal, 147

Oase moi la copii, 204
Obezitate, 25, 31, 33, 55, 57, 58, 63, 113, 132, 141, 144, 149, 204-205, 226
Oboseală, 10, 17, 20, 94, 101, 113, 115, 130, 133, 144, 146, 152, 155, 164, 175, 178, 182, 191, 205, 214
- fizică, 110, 205
- a ochilor, 92, 113
- psihică, 110
- a picioarelor, 39, 164, 205, 206
- cardiacă, 13
Ochi, 20, 41, 42, 61, 88, 93, 108, 112, 113, 122, 124, 139, 165, 197, 202, 205
- inflamați, 113, 225
- injectați, 53
- obosiți, 92, 113
Orhiepidimită, 51, 99, 192
Otită, 50, 58, 86, 103, 205
Ovare inflamate, 76, 206
Oxiuri, 80, 90, 101, 221

Păduchi de cap, 91
Panarițiu, 58, 134, 135, 224
Pancreatită, 29, 51, 92
Paradontoză, 107
Paralizie, 47
- a centrilor nervoși, 34
- a centrilor respiratorii, 109
- a picioarelor, 155
- vezicală, 131
Paranoia, 50
Paraziți intestinali, 85
Pareză, 46, 111, 154, 182, 226
- parțială, 117
- trecătoare a coardelor vocale, 58
- ușoară, 86
Parkinson, 80, 163-164
Pericardită, 49, 60, 206
Pete de bătrânețe (Senile), 42, 58, 128
- din naștere, 58, 98
- pigmentare, 58, 128
Picioare obosite, 39, 164, 205, 206
- rănite, 34, 39
- reci, 92, 207
- umflate, 36, 42, 43, 97, 104, 129, 207
Piele cu aspect pătat, 20, 45
Pielocistită, 138
Pielonefrită, 129
Pierderi de memorie, 73, 137, 155, 196
Pierderi de sânge din intestin (Melenă), 92, 122
Pirozis (Arsuri la stomac), 28, 29, 42, 53, 80, 111, 121, 127, 139, 208, 224, 226
Pistrui, 20, 98, 121
Plăgi, 24, 47, 134
- din cauza arsurilor, 39
Pleurezie, 49, 73, 102, 103, 134, 138, 224
Pleurite, 42, 87, 103, 124, 134, 163
Pneumonie, 46, 124, 163, 208-209, 224
Poftă de mâncare, 32, 40, 45-47, 53, 56, 65, 67, 69, 70-72, 87, 95, 100, 101, 103, 111, 112, 127, 141-143, 146, 152, 178, 209, 223, 226
Pojar, 41, 113, 224
Primul ciclu (Menarhă), 52
Prolaps rectal, 209
- uterin, 53, 210
- intestinal, 56, 210
Proprietăți antihipertensive, 147
- stimulativ-afrodisiace, 146
Prostată (Adenom), 106, 149, 210-211
Prurit (Mâncărime), 24, 30, 53, 68, 73, 96, 124, 129, 179, 180, 199, 200, 211, 214, 224
Prurit senil, 53
Psoriazis, 42, 64, 135, 140, 211
Puroiență, 50, 64, 86, 87, 100, 101, 111, 119

Răceală, 10, 13, 27, 38, 40, 41, 46, 47, 48, 53, 69, 70, 71, 75, 77, 78, 88, 102, 113, 114, 121, 139, 142, 175, 176, 212, 226
- puternică, 86, 159
„Răceală" la stomac, 92
Răgușeală, 34, 35, 42, 58, 66, 71, 88, 103, 113, 125, 137, 212, 226
Rahitism, 30, 90, 105, 124, 211, 226
Râie (Scabie), 71, 124, 214-215
Răni ce se vindecă foarte greu, 14, 39, 40, 41, 47, 61, 62, 73, 84, 91, 99, 119, 120, 122, 125, 126, 132, 212
- în cavitatea bucală, 213
- întinse, 115
- proaspete, 34, 119
- purulente, 64, 86, 100, 101, 111, 119
- sângerânde, 124, 212
Rănire a unghiilor, 91
Reducerea colesterolului, 33, 132, 137
- glicemiei 28, 29, 30, 55, 60, 83, 127, 137, 173
Retardați, 61
Retenție de apă, 55, 67, 83
- de urină, 68, 71, 76
Reumatism, 13, 27, 29, 32, 35, 48, 50, 52, 55, 61-63, 67, 70, 71, 74, 79, 82, 83, 86, 87, 89, 92, 93, 95, 98, 100, 102, 105, 107-110, 113-116, 124, 126, 129, 134-137, 139, 141, 144, 146, 147, 151, 213-214, 223, 226
- acut, 49
- cronic, 49
Revigorarea ochilor, 92, 93
Rezultate școlare slabe, 214
Rinichi, 14, 24-29, 33, 37, 44, 49-52, 54, 56, 58, 60, 62, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 74, 75, 78, 79, 83, 85, 86, 88, 93, 95, 98-100, 102, 105, 106, 110-115, 118, 124, 125, 129, 131, 136, 138, 141, 142, 144, 146-148, 155, 159, 160-162, 167, 168, 176, 200, 207, 223, 225
Ritm al respirației, 142
Rofi de lapte, 214, 224

Salivația, 142, 144
Sânge în scaun, 53, 160
- în urină, 84, 122, 161, 162, 187
Sângerări, 43, 50, 53, 123, 124, 182, 212
- intestinale, 92
Sarcină, 53, 71, 86, 96, 107, 187
Scăderea capacității de a memora, 73, 137
- febrei, 27, 38, 75, 98, 103, 113, 118, 121, 127, 141, 142, 146, 147, 183, 184
Scarlatină, 113
Sciatică, 13, 24, 35, 51, 61, 83, 99, 100, 114, 116, 130, 140, 141, 147, 215
Scleroză multiplă (Leuconevraxită), 216
- renală, 115, 131
Scorbut, 134
Scrofuloză, 90, 226
Scurgeri vaginale, 53
- de sânge (Epistaxis), 49, 50, 53, 105, 122, 182
Secreția laptelui, 68, 111
Secreție biliară, 33, 68, 78, 108, 127, 136, 168
- bronșică, 50, 73, 74, 84, 103, 146, 162
- stomacală abundentă, 111
Semne din naștere, 58, 98, 128
Senescență, 134
Senzația de a fi urmărit, 50
Senzația de a urina des, 97, 167
Sinovită, 129
Sinuzită, 86, 135, 216
Sistem cardiovascular, 53, 76, 92, 94
- circulator, 9, 11, 18, 82, 92, 122, 144, 200
- muscular, 11, 16, 90
- nervos, 9-11, 16, 27, 28, 32, 34, 48, 82, 92, 94, 102, 126, 142, 145-147, 156, 216
- nervos central, 142, 146, 147
Slăbiciune cardiacă, 34
- generală, 50, 51, 55, 56, 71, 72, 75, 85, 152, 161
- generală la copii, 70

Slăbire, 29, 57, 79, 175, 204
Solzi pe limbă, 30
Spălarea rănilor, 43, 51, 64, 141
Spasme, 51, 53, 67, 89, 111, 147, 167
- **abdominale**, 44, 85
- **cardiace**, 13
- **cerebrale**, 117
- **intestinale**, 44, 109
- **musculare**, 13, 55, 119
- **uterine**, 53, 131
- **vasculare**, 154
- **vezicale**, 60, 99

Splină, 28, 45, 67, 77, 102, 125, 138, 151, 225
Spondiloză, 13, 129
Stabilizarea sistemului circulator, 144
Stare de epuizare, 32, 46, 50, 130, 182
- **depresivă**, 45, 47, 50, 51, 107, 134, 200
- **nervoasă**, 48, 50, 53, 75, 94, 101, 200

Stimularea activității inimii, 9
- **activității mușchiului inimii**, 161
- **apetitului**, 32, 40, 45, 53, 56, 67, 70, 72, 87, 100, 101, 127, 142, 144, 146, 209
- **bilei**, 65
- **circulației sangvine**, 10, 67, 137
- **circulației periferice**, 10, 16
- **circulației sanguine a creierului și inimii**, 34
- **creșterii**, 171
- **creșterii părului**, 145
- **creșterii tensiunii arteriale**, 145, 191
- **digestiei**, 27-29, 36, 67, 68, 80, 91, 118, 124, 132, 141, 142, 144-147
- **diurezei**, 75
- **evacuării din stomac**, 136
- **expectorației**, 48
- **ficatului**, 65
- **funcțiilor renale**, 37, 124, 136
- **funcțiilor stomacului și intestinelor**, 145
- **funcțiile vezicii biliare**, 145
- **glandelor sexuale**, 27
- **lactației**, 44, 61, 129
- **menstruației**, 46, 111, 226
- **metabolismului**, 27, 136, 141, 142
- **randamentului intelectual**, 81
- **respirației**, 142
- **secreției gastrice**, 68, 110, 142, 147
- **secreției gastrointestinale**, 54
- **secreției salivare**, 68, 144
- **secreției biliare**, 68, 127, 136
- **secrețiile intestinale**, 68
- **sistemului cardiovascular**, 53
- **sistemului neuro-vegetativ**, 145
- **sistemului nervos**, 9-11, 16, 27, 28, 32, 48, 82, 126, 142, 145, 147
- **sistemului imunitar**, 17, 132
- **transpirației**, 76, 82, 98, 102, 113, 119, 121, 141, 146

Stomac încărcat, 42, 69
- **leneș**, 25, 54, 66, 92

Stomatită, 53, 86, 90, 125, 226
- **ulceroasă**, 50

Stres, 9, 14, 19, 36, 45-48, 51, 94, 113, 114, 130, 133, 142, 144, 156, 182, 200
Striviri, 97, 107, 119, 122, 131
Suc gastric, 110, 127, 142, 146, 198
Sudorație, 139
Suferințe organe genitale, 88, 131
- **abdominale**, 37, 47, 131

Sughiț, 81, 146, 217
Supraponderabilitate, 57, 105
Surditate, 135
Surescitare, 47
Surplus de alcool, 32
- **de nicotină**, 32

Tahicardie, 27, 95, 107, 110, 133, 217, 223
- **pe bază nervoasă**, 124, 138

Tăieturi, 55, 56, 86, 97, 136
Ten aspru, 20, 128
Tendinită, 122, 140
Tendință spre apoplexie, 48
Tenie, 27, 85, 90, 221
Tifos, 142, 143, 244
Traheite, 89
Traheobronșită acută, 147
Transpirația, 13, 14, 46, 50, 56, 76, 82, 90, 98, 112, 121, 138, 141, 146, 167, 169, 182
- **abundentă a picioarelor**, 83, 86, 217
- **nocturnă**, 111, 112, 217-218
- **abundente**, 14, 24, 46, 51, 54, 83, 86, 91, 92, 102, 113, 115, 119, 126, 131, 164, 171, 181, 196, 201, 209, 210, 211, 213, 214

Traumatisme, 24, 36
Tremur, 164, 216, 218
- **al articulațiilor**, 111

Tromboflebite, 42, 104
Tuberculoză, 103, 139, 224
- **intestinală**, 56, 92
- **a pielii**, 108

Tulburări
- **ale aparatului digestiv**, 97
- **ale căilor digestive**, 112
- **circulatorii**, 50, 122, 140, 154, 218, 226
- **de ciclu menstrual**, 44, 45, 47, 52, 53, 55, 64, 74, 89, 98, 116, 124, 131, 138, 226
- **de creștere la copii**, 55
- **de digestie**, 27, 30, 31, 36, 81, 89, 92, 98, 101, 107, 115, 129, 145, 147, 158, 218-219, 226
- **de intestin**, 92
- **de metabolism**, 95, 155, 189
- **de ritm cardiac**, 107, 129
- **de somn**, 107, 115
- **de vorbire**, 155, 216
- **de vedere**, 216
- **gastro-intestinale**, 88
- **hormonale**, 53
- **în perioada de sarcină**, 86
- **la menopauză**, 55
- **nervoase**, 13, 48, 53, 94, 101
- **nervoase ale inimii**, 94
- **psihice**, 133
- **stomacale**, 92, 127
- **renale**, 58

Tumefieri, 34, 89
- **ale pielii**, 86
- **ale țesuturilor**, 43

Tumori, 134, 140
- **pe creier**, 80
- **din intestin**, 167, 187

Tuse, 31, 45,-48, 66, 69, 71, 77, 78, 84, 88, 89, 96, 97, 103, 113, 119, 121, 122, 124, 126, 139, 162, 163, 185, 212, 219, 226
- **convulsivă**, 30, 41, 42, 47, 48, 77, 88, 97, 116, 135, 136, 219, 224
- **cronică**, 27, 103, 219
- **cu sânge (hemoptizie)**, 49, 50, 53, 84, 124, 135, 136
- **rebelă**, 47
- **seacă**, 31
- **spastică**, 135, 136
- **tabagică**, 103
- **uscată**, 163, 220

Țesuturi tumefiate, 41

Ulcer duodenal, 28, 42, 64, 88, 115, 220
- **gastric**, 25, 28, 41, 88, 115, 119, 120, 125, 134, 139, 141, 226
- **intestinal**, 97
- **tegumentar**, 135
- **varicos**, 34, 42, 64, 97, 120

Ulcerații, 63, 64, 86, 90, 116, 135, 140
- **ale intestinelor**, 41, 160, 169
- **ale pielii**, 38, 42, 47, 52, 53, 58, 68, 71, 88, 110
- **canceroase**, 39, 79
- **ce se vindecă greu**, 41
- **pe peretele stomacului**, 178

Umflături (Sinovită), 129
Urticarii, 25, 33, 41, 71, 224, 226
Usturimi la urinat, 60, 106, 131, 210
Ușurarea nașterii, 46, 47, 56, 58, 226
Uter inflamat, 50, 58, 76, 131, 220

Varice, 33, 53, 54, 64, 96, 120, 134, 135, 140, 212, 221, 226
Vărsături, 27, 33, 57, 70, 82, 93, 109, 114, 154, 169
Vasele sangvine, 25, 72, 73, 85, 134, 155, 156, 171, 190
Vedere slabă, 108
Vezică biliară, 25-29, 33, 36, 37; 43, 45, 56, 57, 62, 67, 71, 73, 75, 78, 82, 89, 91, 95, 96, 101, 102, 109, 111, 125, 129, 145, 151, 168, 169, 192, 193, 225, 226
- **urinară**, 14, 27, 29, 41, 58, 60, 64, 70, 71, 78, 82-84, 93, 95, 97, 98, 102, 105, 106, 114, 124, 129, 135, 136, 138, 146, 147, 149, 161, 180, 193, 194, 203, 204, 208, 223, 225, 226

Viermi intestinali, 27, 54, 59, 61, 65, 66, 73, 80, 83, 90, 95, 132, 145, 147, 221, 226
Vindecarea rănilor (Loviri, Tăieturi), 64, 84, 97, 99, 119, 124, 125, 136, 146, 155
Viroze respiratorii, 36, 53

Zgârieturi, 86
Zona zoster, 97, 128, 135, 140, 222
Zonă dureroasă, 47, 53, 61, 69, 87, 120, 130, 131, 137, 141, 168, 171, 177, 178, 186, 199, 203, 215, 222
- **purulentă**, 87, 100, 101

Colecția „Sănătate cu Maria Treben“

Alimentația sănătoasă cu plante
Boli specifice copiilor
Durerile de cap și migrena
Boli de piele
Boli specifice femeilor
Boli specifice bărbaților
Rețete de sănătate cu plante
Alergii
Stresul de toate zilele
Bolile stomacului și intestinelor
Inima si bolile cardiovasculare
Boli ale căilor respiratorii
Rănirea și plăgile
Succesele mele de tratament cu plante

●

Colecția „Sănătate cu mijloace naturale“

Eugen Fischer
Dicționarul plantelor medicinale

Alexander Grady
100 de leacuri pentru 100 de boli

Margaret Minker
Manualul femeii
Terapia naturistă
Boli, tratamente, sfaturi de la A la Z

Magret Siemers
Să fii frumoasă cu produse și remedii naturale

Dr. Philipp Zippermayr
Ce facem?... Când plantele și medicamentele nu ne mai ajută?

Rosemarie Franke
Prevenirea bolilor
Diabetul de tip 2 (Diabetul zaharat)
Colesterolul mărit
Hipertensiunea arterială
Bolile ficatului și ale vezicii biliare
Pancreasul și bolile sale
Bolile de rinichi
Guta
Afecțiuni gastrice
Afecțiuni intestinale

A apărut:

Alexandra Berger, Andrea Ketterer
Ce trebuie să știe femeia despre sex

Comercianți! *Pentru a obține ultimele apariții, la preț en-gros, sunați la tel: 222.99.01*

Din această colecție:

100 LEACURI PENTRU 100 BOLI

Prevenire * Recunoaștere * Vindecare

Oare de ce ne îmbolnăvim?
Care să fie cauzele?
Răspunsul este simplu. Prin agitaţia şi stresul caracteristic felului nostru de trai, prin obiceiurile noastre de viaţă, noi ne influenţăm în mod negativ sănătatea.

Ce pot eu să fac?
Multe!

Prin ce mijloace pot fi prevenite îmbolnăvirile?
Simplu!
Făcând totul în viaţă cu măsură şi respectând câteva reguli de igienă şi de călire a organismului.

Cartea pe care o aveţi în faţă prezintă nu numai felul în care vă puteţi căli organismul, cu mijloace aflate la îndemâna tuturor, dar, din păcate de cele mai multe ori ignorate, ci şi un îndreptar practic de valorificare a „farmaciei verzi“ structurat în buna tradiţie a medicinei naturiste, pe boli, plante de leac şi moduri de utilizare a acestora.

În această carte veţi găsi:

- Deprinderi sănătoase pentru o viaţă lipsită de boli.
- Tratamente naturiste speciale cu **vin**, **varză** şi **mirodenii**.
- Peste **760** de afecţiuni şi boli, şi tratamentele acestora.
- Descrierea a **107** plante medicinale, **28** de condimente şi modul lor de acţiune.

„Toate poienile, păşunile, toţi munţii şi toate colinele sunt farmacii.“

Paracelsus

CEA MAI CĂUTATĂ COLECȚIE

ISBN 973-97976-9-5